Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад №26 «Умка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно - эстетическому направлению развития детей»

662600, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, 11 🕿 5-61-16, [dsumka26@yandex.ru](mailto:dsumka26@yandex.ru)

**Методическая разработка**

**Элементы Хатха-йоги для развития гибкости у детей дошкольного возраста**



Разработчик:

инструктор по ФК Григорьева Н.С.

Минусинск, 2022

**Актуальность**

Актуальность развития физических качеств дошкольников отражена в ФГОС ДО в разделе «Физическое развитие» и заключается в приобретении двигательного опыта детей, связанного с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также движений правильного не наносящего ущерба организму, выполнения основных движений.

Результаты педагогической диагностики показали низкий уровень развития гибкости у дошкольников.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Поэтому в своей работе для развития гибкости, использую упражнения с элементами хатха-йоги, т. к. гибкость является одним из четырёх основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

**Цель:** формирование гибкости у дошкольников через использование элементов Хатха-йоги.

**Задачи:**

* содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков детей, обогащению двигательного опыта, формированию правильной осанки и равномерному дыханию, укреплению мышц тела, сохранению и развитию гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, выработки равновесия, координации движений;
* побуждать у детей чувство осознания собственного тела во время выполнения упражнений йога;
* вызывать интерес и желание заниматься йогой в целях сохранения собственного здоровья;
* поддерживать развитие морально – волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной деятельности;
* разрабатывать систему использования комплексов йоги в разных формах физического развития детей дошкольного возраста.

**Предполагаемые результаты:**

* повышение уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
* улучшение психофизического состояния детей;
* разработка комплексов элементов йоги для проведения утренней зарядки, физкультурных занятий и оздоровительной гимнастики после дневного сна.

**Подготовительный этап**

1. Анализ педагогической литературы по проблеме здоровьесбережения детей.
2. Мониторинг определения уровня развития физических качеств и двигательной активности.
3. Разработка комплексов упражнений йоги для оздоровительной гимнастики после дневного сна.

**Основной этап**

1. Консультация для педагогов «Значение использования упражнений йога в физическом развитии детей».
2. Проблемная беседа с детьми на тему «Кто такие йоги?»
3. Проведение комплексов упражнений йоги на утренней зарядке.
4. Проведение комплексов упражнений йоги на занятиях по физической культуре.
5. Проведение комплексов упражнений йоги входе оздоровительной гимнастике после сна
6. Спортивное мероприятие «праздник здоровых детей и взрослых».

**Заключительный этап**

1. Оформление с детьми фотогазеты «Маленькие йоги».
2. Открытый показ для родителей.

**Используемые формы и методы:**

Подгрупповая (индивидуальная) деятельность.

**Словесные методы:** объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

**Наглядные методы:** показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий.

**Практические методы:** к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

**Комплекс упражнений с элементами системы хатха-йога**

**СКАЗКА О ВОЛШЕБНОМ ЦВЕТКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него вырос необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе лепестки. И он, то ли от того, что играл так или устал, по очереди прижимал к себе свои стройные лепестки. | **Поза зародыша -** лёжа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите верхнюю поверхности бедра к животу. Внимание, держим на правой стороне живота (5сек). Тоже левой. Прижмите обе ноги, подбородком коснуться коленей (5-6 сек) |
| Похож он был в такой позе на младенца. Лежал он так, лежал и решил найти друга. Пошел он прямо, куда глаза глядят. | **Поза угла -** лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на5-6см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий. |
| Шел, шел. Да преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик. Вот такой. | **Поза полумост -** лежа на спине, стопы на полу. Ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу (6-8сек) |
| Перешел он через мостик, а навстречу ему идет ребенок. Смотрит и не может понять, с кем это ребенок разговаривает. | **Поза ребенка –** сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, лопатки, дышать спокойно. Фиксация позы 5-6сек. |
| И вдруг, на дорогу выскочили три маленьких котенка. Все они были разные. Первый был добрый. Вот такой. | **Поза доброй кошки –** встать на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Удержать позу5-6 сек. |
| Второй сердитый | **Поза сердитой кошки –** из позы «кошка добрая» перейти в позу «кошка сердитая»; медленно и плавно опустить голову, спину прогнуть вверх. Удерживать позу 5-6 сек. |
| Ну, а третий котенок был очень ласковый. Он все время терся о ногу малыша. Спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга | **Поза кошка ласковая –** стоя на четвереньках, медленно опускаться, сгибая руки в локтях, до тех пор, пока подбородок не коснется кистей рук. Грудную клетку прижать к полу, а спину плавно прогнуть. Дыхание ровное, спокойное. Удерживать позу 6-8 сек. |
| Предложил ребенок свою дружбу цветку и еще показал изумительный волшебный камень –бриллиант. Через него можно увидеть красоту, спокойствие, уверенность в своих силах. | **Поза бриллианта –** сядьте на пятки, колени вместе, спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы. Дыхание спокойное |

**Комплекс №1**

***1.******Поза зародыша.*** Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите верхнюю поверхности бедра к животу. Внимание, держим на правой стороне живота (5сек). Тоже левой. Прижмите обе ноги, подбородком коснуться коленей (5-6 сек

***2.Поза угла.*** Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

***3. Поза мостика.*** Лежа на спине, стопы на полу. Ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу (6-8сек)

***4.Поза ребенка.*** Сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, лопатки, дышать спокойно. Фиксация позы 5-6сек.

***5. Поза кошки.***  Лечь на живот. Не отрывая руки от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змея. Расслабиться и лечь на живот и отдохнуть.

***6. Поза бриллианта.*** Сядьте на пятки, колени вместе, спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы. Дыхание спокойное.

***7. Поза горы.*** Сядьте на пятки, колени вместе, соедините руки в замок над головой. выверните ладонями вверх и как следует потянитесь к потолку. Спина прямая.

**Комплекс №2**

***1. Поза дерева. (1)*** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. поднимите руки вверх. Ладони поверните друг к другу. Тянитесь всем телом вверх. Спина прямая. Подбородок чуть приподнят, живот втянут. По истечении 30 сек., развернув ладони в стороны, спокойно опустите.

***2. Поза дерева. (2)***  то же. Развести руки в стороны. Тянуться руками влево и вправо.

***3. Поза бриллианта.*** Сядьте на пятки, колени вместе, спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы. Дыхание спокойное.

***4. Божественная поза.*** Сидя на пятках или между стоп. Плечи отведите назад, локти тяните вверх, спину держите прямо. С каждым разом кисти рук подтягивайте все выше по позвоночнику.

***5. Головоколенная поза.*** Сядьте ноги вытянув вперед. Спина прямая. наклонитесь вперед, не опуская головы. Плавно потянитесь и захватите руками стопы ног сверху. Грудную клетку прижмите к бедрам.

***6. Поза змеи.***  Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову на бок, руки вдоль туловища, расслабиться.

***7. Поза прямого угла*** Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов. Пятки тяните вверх.

**Комплекс №3**

***1. Поза дерева. (1)*** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. поднимите руки вверх. Ладони поверните друг к другу. Тянитесь всем телом вверх. Спина прямая. Подбородок чуть приподнят, живот втянут. По истечении 30 сек., развернув ладони в стороны, спокойно опустите.

***2. Поза кривого дерева.*** Встать прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой ноге. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите ее подошву к внутренней поверхности правого бедра так. Чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращен вниз, а колено развернуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней.

***3. Поза бегуна*** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперед, ладонью вниз

***4. Поза бриллианта.*** Встаньте на колени.Опуститесь на пятки. Широко разведите колени. Соедините пальцы ног. Спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы. Дыхание спокойное. Сцепите руки в замок и положите на затылок, локти раздвиньте. Выдыхая, наклонитесь вправо, стараясь достать локтем правой руки одноименное колено. Затем в другую сторону.

***5. Поза скручивания.*** Сядьте, вытянув ноги вперед. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступней с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. То же в другую сторону.

***6. Поза полукузнечика.*** Лежа на животе, подбородком коснитесь поло. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Удерживайте позу 10сек. Затем на выдохе плавно опустите ногу. Отдохните несколько секунд и повторите то же с правой ногой.

***7. Поза полуберезка.*** Лежа на спине, согните ноги в коленях, плавно поднимите их вверх. Помогая руками, поднимите нижнюю часть туловища вверх, одновременно выпрямляя ноги.

**Комплекс №4**

***1. Поза дерева. (1)*** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. поднимите руки вверх. Ладони поверните друг к другу. Тянитесь всем телом вверх. Спина прямая. Подбородок чуть приподнят, живот втянут. По истечении 30 сек., развернув ладони в стороны, спокойно опустите.

***2. Поза дерева. (2)***  то же. Развести руки в стороны. Тянуться руками влево и вправо.

***3. Поза бегуна.*** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперед, ладонью вниз

***4. Поза аиста.*** Встать прямо, ноги вместе. поднимите руки вверх ладонями вперед, прогнитесь. Выдыхая, медленно наклонитесь и захватите руками голени ног или положите ладони возле стоп. Ноги в коленях не сгибайте. Старайтесь лбом достать колени.

***5. Поза бриллианта.*** Встаньте на колени.Опуститесь на пятки. Широко разведите колени. Соедините пальцы ног. Спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы. Дыхание спокойное. Сцепите руки в замок и положите на затылок, локти раздвиньте. Выдыхая, наклонитесь вправо, стараясь достать локтем правой руки одноименное колено. Затем в другую сторону.

***6. Поза ребенка.*** Сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, лопатки, дышать спокойно. Фиксация позы 5-6сек.

***7. Совершенная поза.*** сидя на полу, вытяните ноги вперед, разведите их на небольшое расстояние друг от друга. Спину выпрямите. Левую ногу согните и приставьте стопой к правому бедру так, чтобы подошва была поближе к паху. Стопу согнутой правой ноги подтяните ближе к паху и прижмите к бедру левой ноги так, чтобы передняя часть стопы находилась между бедром и икрой левой ноги. После небольшого отдыха повторите упражнение, поменяв ноги.

***8. Головоколенная поза.(2)*** Сядьте ноги вытянув вперед. Спина прямая. Руки на коленях. Поднимите руки вверх, вдохните и прогнитесь. Выдыхая, наклонитесь вперед, захватите руками стопы ног или лодыжки. Ноги в коленях не сгибать, стараясь голову прижать к коленям, а локти – к полу.

***9 Поза рыбы*** Сидя «по-турецки» так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложны на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

**Комплекс №5**

***1. Поза дерева. (2)*** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. поднимите руки в стороны ладонями вниз. Расправьте плечи грудную клетку. Шею не напрягайте, смотрите прямо перед собой. Ладони поверните друг к другу. Тянитесь за руками влево и право одновременно. По истечении 30 сек., развернув ладони в стороны, спокойно опустите.

***2. Поза кривого дерева.*** Встать прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой ноге. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите ее подошву к внутренней поверхности правого бедра так. Чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращен вниз, а колено развернуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней.

***3. Солнечная поза.*** Встаньте прямо. Ноги вместе ли на ширине плеч. Медленно поднимите руки вверх и прогнитесь. Подтянитесь. Спустя 20-=30секунд медленно опустите руки. Сделайте 3 спокойных вдоха и выдоха, расслабив руки и опустив голову.

***4. Поза аиста.*** Встать прямо, ноги вместе. поднимите руки вверх ладонями вперед, прогнитесь. Выдыхая, медленно наклонитесь и захватите руками голени ног или положите ладони возле стоп. Ноги в коленях не сгибайте. Старайтесь лбом достать колени.

***5. Поза орла (летит)*** Стоя (прямо), ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Поднять прямую ногу и обвить ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня касаться подъем левой икры. Наклонить туловище вперед. Руки развести в стороны.

***6. Поза героя.*** Встаньте на колени. Вынесите правую ногу вперед, перенесите ее через левую и поставьте так, чтобы ее ступня оказалось за левым коленом. Сядьте на левую пятку, обхватив правое колено обеими руками. установив равновесие, отведите в стороны или поднимите руки вверх, соединив ладони. Не прижимайте живот или грудь к бедру. Спина прямая.

***7. Поза полулотоса.*** Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени.

***8. Поза лука.*** Лежа на полулицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

***9. Поза полуберезки.*** Лежа на спине, согните ноги в коленях, плавно поднимите их вверх. Помогая руками, поднимите нижнюю часть туловища вверх, одновременно выпрямляя ноги.

***10. Поза плуга*** Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

**Комплекс №6**

***1. Поза дерева. (2)*** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. поднимите руки в стороны ладонями вниз. Расправьте плечи грудную клетку. Шею не напрягайте, смотрите прямо перед собой. Ладони поверните друг к другу. Тянитесь за руками влево и право одновременно. По истечении 30 сек., развернув ладони в стороны, спокойно опустите.

***2. Солнечная поза.*** Встаньте прямо. Ноги вместе ли на ширине плеч. Медленно поднимите руки вверх и прогнитесь. Подтянитесь. Спустя 20-=30секунд медленно опустите руки. Сделайте 3 спокойных вдоха и выдоха, расслабив руки и опустив голову.

***3. Поза аиста.*** Встать прямо, ноги вместе. поднимите руки вверх ладонями вперед, прогнитесь. Выдыхая, медленно наклонитесь и захватите руками голени ног или положите ладони возле стоп. Ноги в коленях не сгибайте. Старайтесь лбом достать колени.

***4. Поза цапли.*** Встаньте прямо. Согните левую ногу, устойчиво удерживаясь на правой ноге. Захватите левой рукой голеностопный сустав, а правой рукой стопу левой ноги. Разверните ее вверх и ступней положите на бедро правой ноги как можно выше. Правую ногу не сгибайте. Руки поднимите вверх, соединив ладони над головой. Спину держите прямо, смотрите вперед***.*** После небольшого отдыха повторите упражнение, поменяв ноги.

***5. Поза лебедя.*** Встаньте на колени, сядьте на пятки. Прямые руки за спиной сомкните в замок. Выдыхая, медленно наклонитесь вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Лбом старайтесь коснуться пола

***6. Баласная поза.*** Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки опустите. Отклонитесь назад, чтобы сохранить равновесие, медленно поднимите ноги вверх, не сгибая в коленях. Захватите руками лодыжки и плавно притяните бедра к животу. Удерживайте равновесие.

***7. Поза верблюда.*** Стоя на коленях ноги вместе. На вдохе медленно наклонить корпус назад до тех пор, пока ладони не коснуться пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед. Увеличивая прогиб в позвоночнике.

***8. Поза ребенка.*** Сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, лопатки, дышать спокойно. Фиксация позы 5-6сек.

***9. Тронная поза.*** Сядьте на пол, вытянув прямые ноги. Возьмитесь руками за ступни и подтяните их как можно ближе к паху, соединив подошвами. Руки положите на колени. Выпрямитесь, смотрите перед собой. Колени опустите как можно ближе к полу, пятки приблизите к паху.

***10. Поза кузнечика.*** Лежа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки положите вдоль тела ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох и, поднимите как можно выше прямые ноги. Держите несколько секунд. Затем с выдохом плавно опустите.

**Литература:**

1. Еремина Г.А. Хатха – йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста. Снежногорск, 2010.
2. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста Санкт – Петербург ДЕТСВО-ПРСС 2015.
3. Лотохина Л.И. Хатха – Йога для детей. Москва, 1993.







