

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Уголек» г.Волгодонска

Принято:
Решением педагогического совета
Протокол №1 от «30» августа 2023г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Уголек»
г.Волгодонска

_____ М. А. Суворова

№ 110-ОД от «29» сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: с 4 до 7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Марина Загировна Кукукина

**г.Волгодонск
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Основные характеристики программы:	
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Актуальность и новизна.	4
1.3.	Практическая ценность.	6
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3 - 7 лет	8
1.5.	Цели и задачи реализации программы.	17
1.6.	Принципы и подходы.	18
1.7.	Формы работы с родителями.	19
1.8.	Ожидаемый результат и способы определения результативности.	19
2.	Методы и средства реализации программы.	20
2.1.	Йога. Определение и сущность понятия, исторический экскурс. Воздействие йоги на детский организм Особенности детской йоги Возраст. Основные особенности, цели и функции упражнений. Совместные занятия йогой родителей и детей.	22
2.2.	Фитбол-гимнастика Направленность упражнений фитбол-гимнастики.	27
2.3.	Упражнения на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников. Общие сведения и понятия осанки. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Особенности мышечной системы у детей дошкольного возраста. Актуальность проблемы. Причины нарушения осанки у детей. Теоретические основы профилактики и коррекции плоскостопия.	28
2.4.	Детская релаксационная терапия, аутотренинг.	33
2.4.1.	Прогрессивное мышечное расслабление Особенности занятий прогрессивным мышечным расслаблением с детьми Дыхательные упражнения. Особенности использования и основная задача. Влияние релаксационных техник на организм. Воздействие на тело Влияние на психическое состояние Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов	34
2.4.2.	Аутотренинг Особенности проведения аутотренинговых занятий с детьми и	46

	подростками. Аутотренинговые истории и сказки. Аутотренинг у астеничных детей.	
2.5.	Задания на развитие межполушарного взаимодействия и нейропсихологии «Школа развития», для самостоятельного выполнения дома (домашнее задание).	50
3.	Структура программы	52
4.	Содержание программы. Перспективный план 1й год обучения (4-5) лет Перспективный план 2й год обучения (5-6) лет Перспективный план 3й год обучения (6-7) лет	54
5.	Организационный раздел Программы:	
5.1	Программно-методическое обеспечение программы кружковой работы «Йога для детей».	60
5.2.	Техническое оснащение занятий	60
5.3.	Список литературы и методических пособий.	61

I. Основные характеристики программы.

1.1. Пояснительная записка.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные статистики по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение:

- более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 30 - 40 % детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д.;
- только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

А ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили меня к созданию программы кружка для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, различного вида самомассажа - точечного, стоп, пальцев и кистей рук; элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги и синтеза с кинезиологией (различных занятий на развитие межполушарного взаимодействия).

1.2. Актуальность и новизна.

Главной ценностью для человека является его физическое и психологическое здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка — это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его

взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Нетрадиционные формы работы кружковой работы включают следующие направления:

- йога для детей,
- фитбол – гимнастика,
- коррекционная работа для формирования правильной осанки, профилактики и коррекции плоскостопия;
- релаксационная терапия;
- упражнения на развитие межполушарного взаимодействия как физические и письменные.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

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 включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают природу и животных, а кроме того это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и возможно в будущем создали более спокойный мир.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, приводящая тело и психику в баланс.

1.3. Практическая ценность комплексной программы «Йога для детей».

Практическая ценность йоги заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку и баланс тела (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела, гармонично развивается правое и левое полушария мозга);
- формируется правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);

- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Практическая ценность фитбол-гимнастики.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов.

Специалисты рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения.

В исследованиях акцентируется внимание на корректирующее воздействие упражнений с фитболами на организм детей в т.ч. с нарушением речи, а так же эффективность для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата

Грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность суставов и позвоночника.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Практическая ценность дополнительных кинезиологических занятий это:

- развитие устойчивых межполушарных связей мозга - координация его работы, расширение границ познания;
- профилактика трудностей обучения;
- улучшение сенсомоторной и пространственной координации;
- повышение возможностей произвольного внимания, самоконтроля, устойчивости психики, усидчивости;
- развитие зрительно-моторной координированности, укрепление кисти и пальчиков, большая согласованность, точность, плавность мелкомоторных движений.
- стабилизация психики, развитие интуиции, активизация творческих способностей;
- профилактика и уменьшение проявлений отрицательных психических реакций и девиантного поведения.

Практическая ценность релаксационных упражнений и аутотренинга – улучшение общего состояния организма и расслабление психики ребенка, повышение стрессоустойчивости.

1.4. **Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 4-7 лет.**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что **5-й** год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей.

Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Младший дошкольный возраст (3-4 года) – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить

жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы

разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей*. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном

поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро-эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет* – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической

выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие

моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Особенности возраста детей 7-го года жизни.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

1.5. Цели и задачи программы.

Основная цель программы - комплексное углубленное психофизическое развитие ребенка для формирования полноценной гармоничной личности;

Включает в себя:

- сохранение и укрепление здоровья;
- повышение показателей физического развития;
- повышение защитных функций организм, снижение уровня заболеваемости;
- повышение общей работоспособности детей
- развитие устойчивых межполушарных связей мозга и профилактика трудностей обучения и девиантного поведения;

- повышение общей жизнерадостности ребенка, спокойного поведения, устойчивости в стрессовых ситуациях;
- повышение коммуникабельности и доброжелательности социального поведения.

Задачи программы

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений;
- изучить кинезиологические упражнения, привить интерес к их повседневному выполнению, разъяснить понимание важности самодисциплины.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов, согласованность;
- способствовать повышению иммунитета организма;
- развивать мелкую моторику, точность движений;
- развивать память, концентрацию, устойчивость психики, интуицию;
- активизировать мышление и творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, самодисциплину);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
- формировать вектор радостного отношения к жизни и спокойствия в затруднительных или неприятных жизненных ситуациях.

1.6. Принципы и подходы.

Программа «Йога для детей» построена на **общедидактических принципах педагогики:**

- систематичности (занятия проводятся регулярно);
- доступности (с учетом особенностей возраста);
- прогрессирования (возрастания физической и умственной нагрузки),

а так же **принципах гуманистической педагогики:**

- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

1.7. Формы работы с родителями:

1. Общая информация о программе и методах работы с детьми.
2. Систематические консультации в форме текстовых рассылок и размещении на сайте.
3. Личные консультации по запросу.
4. Систематические еженедельные задания для самостоятельного выполнения ребенком с помощью или под контролем родителей.
5. Доступ к информации по диагностике ребенка, личным достижениям в результате деятельности.
6. Ежемесячные совместные занятия с детьми.
7. Показательные выступления в конце курса.

1.8. Ожидаемый результат и способы определения результативности.

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояние опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья.
- контрольные упражнения и тесты.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

2. Методы и средства реализации программы.

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
 - демонстрация и показ способов выполнения упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
 - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
 - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов:
- первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. Словесные методы к которым относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

2. Практические методы к которым можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение на занятии, в группе и дома), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений.

Наилучшим способом общения с детьми является игра.

Игра – это способ познания мира. «Игра помогает воспитанию, ибо она питает нашу любознательность и лежит в основе всякого развития и творчества», - говорил

Блаженный Августин. Игра, а точнее сам факт наличия в любой игре правил, учит ребенка понимать, что в жизни есть тоже определенные законы. При этом, когда ребенок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Поэтому - с йогой детей необходимо знакомить именно через игру. Подражание - еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребенка.

Средства реализации программы:

Программа кружковой работы «Йога для детей» подразумевает комплексное развитие всех психофизических качеств ребенка и составлена на основе следующих средств:

2.1. Йога для детей, включает:

- 1.1. Общеразвивающая гимнастика.
- 1.2. Самомассаж.
- 1.3. Суставная гимнастика.
- 1.4. Асаны (позы Хатха-йоги).
- 1.5. Комплексы асан.
- 1.6. Дыхательная гимнастика
- 1.7. Гимнастика для глаз.
- 1.8. Пальчиковая гимнастика.
- 1.9. Релаксация.
- 1.10. Подвижные игры.

2.2. Фитбол-гимнастика, включает:

- 2.1. Упражнения и комплексы упражнений с фитболом.
- 2.2. Игры с фитболом.

2.3. Упражнения на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников, включает:

- 2.3.1. Комплексы гимнастики для профилактики нарушения осанки и деформации позвоночника.
- 2.3.2. Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками.
- 2.3.3. Комплексы упражнений формирующих правильную осанку, исправляющие осанку, комплекс для профилактики сколиоза
- 2.3.4. Комплексы упражнений и игры для профилактики и коррекции плоскостопия.

2.4. Детская релаксационная терапия, аутотренинг. Включает:

- Релаксационные тренинги для детей.
- Упражнения хатха-йоги для детей, направленные на прогрессивное мышечное расслабление.
- Аутотренинговые занятия.

2.5. Задания на развитие межполушарного взаимодействия и нейропсихологии для выполнения дома самостоятельно или совместно с родителями.

Используются методические пособия «Школа развития».

Пособия издательства «Феникс» автор Т.П. Трясорукова:

1. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Прописи».
 2. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Раскраска»
 3. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь»
 4. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика» Трясорукова Т.П.
5. **Методическое пособие для развития межполушарного взаимодействия для детей 6-7 лет.** Включает раскраски, задания в тетради в крупную клетку, развивающие графомоторные навыки, кинезиологические упражнения для пальцев рук.

Рассмотрим подробнее применяемые средства реализации программы, их актуальность и направленность действия.

2.1. Йога.

Определение и сущность понятия, исторический экскурс.

Йога в процессе занятий дает самое важное ощущение — ощущение власти над всеми процессами в организме. Слово «йога» произошло от санскритского корня йодж или йудж, имеющего много смысловых значений: «упряжка», «упражнение», «обуздание», «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз» и т.п.

Здесь можно представить себе, как «телегу» тянут «тягловые животные»: под «телегой» понимается ум, а под «тягловыми животными» — мысли, потребности и побуждения.

Владея своими мыслями и побуждениями, человек становится хозяином и господином как своего психологического состояния, так и собственного тела.

Каждый человек сам определяет свой путь в жизни и может совершенствоваться.

Йога возникла в Индии более 3500 лет назад. В течение столетий появилось множество ее направлений и видов, опирающихся на различные философские концепции. Хатха-йога развивалась между IX и XII столетиями. В то время жизнь основной части населения Индии была очень бедной духовно и материально. Вера людей в добро и божественное начало пошатнулась. Только представители

привилегированного меньшинства имели право заниматься духовными практиками, в том числе йогой. Их основным стремлением было преодоление мирского горя. Так появились монахи и мастера особой практики — хатха-йоги, следование которой позволяло людям брать под контроль свои психологические и телесные процессы и получать возможность управлять жизненной энергией и оптимально ее использовать. Хатха-йога открывает дорогу к уму с помощью развития ощущения тела. Одна старая индийская мудрость сравнивает тело с храмом, в котором живет ум.

Сначала необходимо открыть двери храма, затем — очистить покои храма и впустить свежий воздух. Сам же храм должен быть надежно выстроен и ухожен, тогда ум будет чувствовать себя в нем хорошо. Способом «открыть двери храма» в хатха-йоге являются асаны — определенные положения тела. Идеи асан заимствованы из животного и растительного мира — таковы, например, «поза собаки», «поза кобры» или «поза дерева». Частью хатха-йоги также является пранаяма — система дыхательных упражнений, предназначенная для управления дыханием и внутренней энергией.

Термин «пранаяма» состоит из двух санскритских слов — прана и яма. Термин прана означает «дыхание, жизнь, жизненная энергия». Термин яма в переводе означает «остановка, контроль, управление». Поэтому пранаяму часто определяют как технику сознательного управления дыханием, которая включает в себя систему дыхательных упражнений.

С течением времени появилось еще много других техник и направлений хатха-йоги — йога-медитация, работа со звуком (мантрами), с визуализациями и др. При этом в названии хатха-йоги «ха» символизирует солнце, мужское начало; а «тха» — луну, женское начало. Как известно, каждый человек несет в себе обе эти энергии, и хатха-йога помогает объединить их и грамотно использовать. Однако при этом солнце и луна символизируют противоречие (как день и ночь, тепло и холод) — так и в своих упражнениях хатха-йога использует противоположности при работе с энергиями (тянуть — отпускать, напрягать — расслаблять, двигаться — находиться в состоянии покоя), чтобы привести к внутреннему равновесию. Возникнув в Индии как практика для небольшого количества «избранных», хатха-йога со временем превратилась в массовое течение, участие в котором доступно каждому. Однако хатха-йога передается только от мастера к ученику в процессе специальных обучающих занятий, так как осторожное и грамотное руководство в этом случае очень важно. В настоящее время в Индии хатха-йога практикуется не так, как в Европе, — используются более сложные упражнения, так как образ жизни индусов гораздо более подвижный, они более пластичны и в большинстве своем не страдают избыточным весом. А главное — и дети тоже, в легкой форме и в сочетании с игрой, занимаются йогой (хотя специальных детских йога-упражнений в Индии нет). В европейских же странах (в частности, в Германии) сейчас хатха-йога пользуется действительно большой популярностью и даже предлагается как систематический курс во многих клубах, детских садах и школах.

Воздействие йоги на детский организм.

Основной принцип йоги — сочетание осознанной работы с телом и работы с дыханием. В процессе занятий движения выполняются в медленном темпе. Участники концентрируются на отдельных частях тела, принимая определенные позы (асаны), которые то «держат», то «отпускают», соблюдая правильный ритм дыхания. Это помогает ощутить свободу и покой в движении. Упражнения выполняются с закрытыми глазами, что помогает научиться относиться более внимательно к собственным внутренним процессам и душевному состоянию. Чтобы принять надлежащую позу, участник совершает некоторые движения (наклоняется, покачивается и т.п.). Он учится ощущать свои внешние и внутренние границы, а также свой центр. Это помогает компенсировать неравномерность физического развития — разницу между правой и левой сторонами тела, отсутствие гармонии между верхней и нижней частями, передней и задней частями. Он учится ощущать разницу между движением и неподвижностью, напряжением и расслаблением, натяжением и ослаблением. Эти процессы постепенно изменяют мускулатуру человека таким образом, что она может переходить в состояние абсолютного напряжения без особых усилий и неприятных ощущений, а после этого способна становиться абсолютно расслабленной.

Особенности детской йоги

Детская йога — это методика поддержания здоровья, основанная на принципах хатха-йоги и разработанная с учетом физических, физиологических и психологических особенностей детей. Йога полностью удовлетворяет важнейшую потребность детей — потребность в движении. В процессе выполнения динамичных физических упражнений неподвижная и статичная осанка тела преобразуется. Поддерживается нормальный рост костей, суставов, мышц и связок, корректируются уже имеющиеся легкие негативные изменения. В движении дети постоянно делают новые открытия, познают собственное тело.

Психология, физиология и педагогика рассматривают детство как непрерывную цепь разнообразных изменений. Исходя из этого, содержание занятий детской йогой, а также используемые методы йога-работы определенного мнения о том, с какого возраста ребенок может заниматься йогой. Например, в Германии детям предлагают начинать занятия с 4 лет; занятия йогой проводят во многих детских садах по желанию родителей, при этом данные курсы охотно оплачивают медицинские страховые компании. Некоторые специалисты советуют приступать к упражнениям не ранее 11–12 лет, считая, что подросток должен осознанно постигать и воспринимать всю глубину древнего философского учения. Другие же утверждают, что йогой можно заниматься с года или полутора лет вместе с родителями, чтобы дать возможность ребенку впитывать философскую мудрость с самого раннего возраста. Поэтому возраст, в котором можно предложить ребенку или подростку заниматься йогой, зависит от состояния его здоровья, наличия необходимости и предпочтений его родителей. А. Бокатов и С. Сергеев в своей книге «Детская йога» высказывают следующую точку зрения: «Йога представляет собой многоуровневую систему и включает в себя в том числе медитацию и пранаяму (дыхательные упражнения), которые входят в противоречие с природой детского сознания, а

поэтому не должны входить в рамки занятий. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то детям младшего школьного возраста основы этих знаний могут преподаваться только в самой облегченной форме» (Бокатов, Сергеев, 2003, с. 118). Именно этой точки зрения я придерживаюсь.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее важны и подходят принципы «ямы» и «ниямы», обозначающие и воспитывающие у ребенка посредством занятий йогой некий комплекс этических норм. Понятие «яма» (контроль) обозначает ряд негативных качеств ребенка или подростка, от которых следует избавиться, чтобы на их месте появились добродетели, иными словами — устанавливает запреты на определенные действия в процессе взаимодействия с другими людьми: насилие и причинение вреда, склонность ко лжи, неспособность контролировать естественные потребности, желание чужого и воровство. «Нияма» говорит о том, что следует делать, воспитывать подрастающей личности в себе, показывает пути дальнейшего движения, качества, которые следует развивать по отношению к себе (соблюдение внешней и внутренней чистоты, удовлетворенность тем, что имеешь, сдержанность (самоограничение), самопознание (интроспекция, самоанализ), постоянное самообразование и др.).

Занимаясь йогой и придерживаясь философских принципов с помощью предлагаемых тренером техник, ребенок или подросток развивает и усиливает позитивные качества характера (силу воли).

Хатха - йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, хатха - йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Хатха - йога также является отличным средством расслабления. На занятиях детской йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время, принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии. Детская энергия направляется на созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру, выдержку, оптимизм, уважение к близким и т.п.) и стремится избавиться от слабых черт характера (неуверенность, тревожность, лень, торопливость и пр.).

Асаны — позы йоги, развивающие координацию, силу, гибкость и выносливость. Они хорошо подходят для детей любого возраста. Не все упражнения просты в исполнении, именно поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, узнавать новое о своем теле и управлять им и происходящими в нем процессами. Упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Они помогают ребенку развить физический баланс. Растяжка помогает ребенку дышать легче и глубже, тем самым поддерживая развитие иммунной системы

ребенка. Когда ребенок выполняет асаны, происходит массаж внутренних органов, что помогает уменьшить любое напряжение в организме. В результате использования специальных движений улучшается процесс переваривания пищи ребенком и уменьшается вероятность появления колик и запоров. Занятия йогой улучшают детский сон.

При любом формате проведения занятий йогой (в школе, фитнес клубе, детском саду, дома и т.п.) стоит учитывать следующие особенности проведения занятий с детьми:

- Выполнение асан требует определенной сосредоточенности, а маленькие дети не умеют концентрировать внимание в течение длительного времени. Поэтому лучше использовать принцип активной комбинации упражнений (чередование спокойных

Классификация упражнений в соответствии с их значением в системе детской йоги

Возраст Основные особенности, цели и функции упражнений

Дети в возрасте от 4 до 6 лет Дети в этом возрасте очень подвижны, активны и наиболее восприимчивы. Упражнения йоги, предлагаемые им, очень похожи на игру. Обучение происходит посредством подражания преподавателю. Асаны именуются в соответствии с тем, на что они похожи (растения, животные): «дерево», «жук», «заяц», «кошка». Это развивает не только память, наблюдательность, но и воображение ребенка

Дети в возрасте от 6 до 11 лет Занятия йогой в этом возрасте помогают бороться со сколиозом, часто приобретаемым в школе, развивают хорошую осанку, гибкость. Систематические тренировки укрепляют организм и повышают сопротивляемость различным заболеваниям. Йога дает выход природной детской активности, направляя ее в позитивное русло. Поэтому она особенно полезна для эмоционально неуравновешенных, неусидчивых и гиперактивных детей.

Подростки (12–15 лет) Дети в этот период активно развиваются, поэтому на данном этапе йога поможет им преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия йогой в этом возрасте помогают развитию способности к концентрации внимания и сосредоточению, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволяют подросткам поддерживать физическую форму и справляться со стрессом

Молодежь (16–18 лет) Юноши и девушки в этот период обычно сильны и энергичны. Они уже способны постигнуть тонкости техники выполнения асан, поэтому могут заниматься йогой более интенсивно (упражнений с динамичными играми) и не давать подряд однотипные упражнения.

- Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения. Тренер-взрослый должен хорошо знать, как выполняются те или иные задания.
- Желательно, чтобы ребенок занимался йогой регулярно.
- Чтобы поддерживать интерес и внимание детей, желательно разыгрывать на занятиях какой-нибудь сказочный сюжет (Дети могут придумывать игры самостоятельно, реализовывая свой творческий потенциал. Дети открыты новому и обладают неистощимой энергией, подвижны и любознательны. Задача ведущего — направить их энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к себе и к окружающему миру.

- Тренер, проводящий занятия йогой, обязательно должен быть осведомлен обо всех особенностях детского возраста, способен чувствовать настроения и понимать потребности детей, уметь поддерживать порядок на занятии и выдерживать его структуру. Часто дети благодаря своей смелости, открытости, эмоциональной гибкости, а также физическим возможностям постигают йогу гораздо быстрее и успешнее, чем взрослые.

Совместные занятия йогой родителей и детей.

Многие психологи и семейные психотерапевты рекомендуют для укрепления семейной сплоченности найти некое совместное конструктивное занятие для всех членов семьи. Йога может быть одним из таких занятий. Глубокое расслабление, достигаемое в процессе занятий йогой, может помочь созданию атмосферы доверия между родителями и детьми. Уменьшение напряжения и беспокойства способствует поддержанию конструктивной связи между родителем и ребенком. Улучшение физического состояния, оздоровление всех членов семьи ведет к формированию спокойной и доброжелательной обстановки в семье и в отношениях между ее членами. В процессе занятий йогой дети получают навыки управления своим телом, что делает их более успешными, — это, конечно же, немаловажно для родителей. К тому же в процессе занятий йогой родители получают инструменты, позволяющие им легко и быстро успокоить ребенка. Если семья занимается в группе, где обычно создается спокойная дружелюбная обстановка, атмосфера открытости и отзывчивости, то у ее участников появляется много шансов найти хороших друзей для общения по интересам. Детская йога доставляет удовольствие и расслабляет, поэтому родители и дети узнают о себе и друг о друге много хорошего.

2.2. Фитбол- гимнастика.

Фитбол-гимнастика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-гимнастики включают упражнения фитбол-гимнастики, игры с фитболом.

Это практически единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микроциркуляция в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного

столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус разных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Направленность упражнений фитбол -гимнастики:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

2.3. Упражнения для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников.

Общие сведения и понятия.

По мере роста ребенка родителям и воспитателям, как дома так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался. Все современные примерные программы дошкольного образования предусматривают формирования двигательных умений, навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоения знаний о физическом воспитании.

Особенно важно, чтобы физическое развитие ребенка было организовано правильно. Для этого необходимо в интересной, игровой форме проделывать с детьми простейшие гимнастические упражнения, приучающие их прямо держать позвоночник и голову, укрепляющие мускулатуру туловища и улучшающие согласованность движений. Огромное значение для здоровья детей, формирования и

закрепления у них правильной осанки имеет строгое соблюдение гигиенического режима с включением в него систематических занятий физическими упражнениями, закаливанием свежим воздухом, водой и солнечными лучами, а так же приучение детей к правильному стоянию, ходьбе, посадке за столом.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Позвоночник имеет небольшие изгибы: в шейном и поясничном отделе - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Они образуются постепенно по мере роста организма, особенно после того как ребёнок научится стоять и ходить. Эти изгибы имеют положительное значение для организма, так как смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (при прыжках, падении и др.); они называются *физиологическими изгибами*.

Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

Правильная осанка – это нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям. Большую роль в формировании осанки играет физическое воспитание.

Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью и содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка, легко поддающиеся искривлению, могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. В это время все кости

скелета продолжают значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение (кости рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника).

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей, и наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, прыжки, лазание – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания.

Особенности мышечной системы у детей дошкольного возраста.

Рост и развитие мышц у детей происходит неравномерно и зависит от их функциональной активности.

Мышечная система у новорожденных слабо развита, как и апоневрозы и фасции живота, что обуславливает выпуклую форму передней брюшной стенки, сохраняющуюся до 3-5 лет. Пупочное кольцо у новорождённого ещё не сформировано, особенно в верхней его части, в связи с чем возможно образование пупочных грыж. Поверхностное паховое кольцо образует воронкообразное выпячивание, более выраженное у девочек.

У новорождённого преобладает масса мышц туловища. В первые годы жизни ребёнка в связи с нарастанием двигательной активности быстро растут мышцы конечностей, причём развитие мышц верхних конечностей на всех этапах опережает развитие мышц нижних конечностей. В первую очередь развиваются крупные мышцы плеча, предплечья, гораздо позднее – мышцы кисти, что приводит к трудностям в выполнении тонкой ручной работы до 5-летнего возраста.

До 7 лет у детей недостаточно развиты мышцы ног, в связи с чем они плохо переносят длительные нагрузки. В возрасте 2-4 лет усиленно растут большие ягодичные мышцы и длинные мышцы спины.

Мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка.

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными. Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю

утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Актуальность проблемы. Причины нарушения осанки у детей.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребенка. Только общими усилиями воспитательного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Тем не менее, по статистике на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей.

Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки. Главные причины такого положения:

- недостаточная двигательная активность,
- переуплотненность групп,
- несвоевременный медицинский осмотр,
- нерегулярная лечебно-профилактическая работа,
- нарушение режима питания и отдыха в детском саду
- слабая организация закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы
- несоответствующая росту ребенка мебель,
- неудобная одежда,
- неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку);
- однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке),
- частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Теоретические основы профилактики и коррекции плоскостопия.

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Нередко плоскостопия является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижена опорная функция. Изменяется положение таза, становится трудно ходить. Стопа по данным многих исследований – это сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомоторную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела. Поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди **гигиенических факторов** важным условием предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбор: форма и размеры обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Рекомендуется не рантовая обувь, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях. Регулярное применение **природно-оздоровительных факторов**, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием, включением в содержание занятий по физической культуре **специальных упражнений** для формирования и укрепления свода стопы.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста пристальное внимание следует уделять формированию навыка ходьбы.

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе. Стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, наблюдается шарканье и шлепанье стоп. Пропорции тела и расположение его центра тяжести не обеспечивают в этом возрасте достаточной устойчивости ребенка при перемещении, поэтому во время ходьбы дети широко расставляют ноги. Широкая постановка стоп сопровождается зачастую их поворотом внутрь, косолапостью. Эти особенности находятся в прямой зависимости от общего состояния организма ребенка и его опорно-двигательного аппарата. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы приводит к недостаточности рессорной функции стопы, делая шаги ребенка тяжелыми.

В процессе профилактики плоскостопия необходимо:

Следить за правильностью подобранной обуви;

Следить за осанкой;

Обращать внимание на то, чтобы дети всегда держали корпус и голову прямо;

Следить, чтобы при ходьбе не разводили носки ног.

Следить за правильным питанием, предупреждать набор лишнего веса и дефицита натуральных витаминов и микроэлементов.

Укреплять мышечно-связочный аппарат ног – ежедневная гимнастика и занятия спортом, ходьба босиком по различным поверхностям.

При первых признаках плоскостопия следует обратиться к врачу. Основу лечения и профилактики составляет специальная гимнастика, которую надо проводить ежедневно и сочетать с обычными, укрепляющими мышечно-связочный аппарат стопы.

2.4. Детская релаксационная терапия и аутотренинг.

Многие педагоги, психологи и родители считают, что именно высокий уровень интеллекта является основой для успешной жизни взрослого человека (речь идет об успехе как в профессиональной сфере, так и в личной). Как правило, понятие

«успешность» определяется достаточно большим количеством критериев, и на первом месте – благосостояние, позволяющее удовлетворять все потребности и желания (на любом уровне – эмоциональном, социальном, культурном, бытовом и пр.). На втором месте среди критериев успешности стоит состояние здоровья.

Успешность человека во многом зависит от уровня его эмоционально-волевого самоконтроля. Эмоционально-волевой самоконтроль – это контроль не только собственного поведения, но и своих желаний, интересов, потребностей и эмоций. Высокий уровень самоконтроля позволяет ставить перед собой реалистичные долгосрочные цели, соответствующие потребностям человека и ситуации, в которой он находится, и достигать их, меняя для этого свои мотивы, желания, интересы, потребности и свое поведение. Низкий уровень самоконтроля проявляется в неумении строить долговременные отношения с людьми (как на работе, так и в семье и в других жизненных ситуациях), неспособности брать на себя ответственность, невозможности ставить перед собой цели и достигать их, стремлении руководствоваться принципом удовольствия при выборе деятельности и т. п.

Считается, что уровень эмоционально-волевого самоконтроля в детском и подростковом возрасте влияет на успешность во взрослом возрасте. Младшие школьники зачастую в своем выборе руководствуются тем, получают ли они удовольствие от той или иной деятельности, поступка, ситуации (например, этим будет обоснован выбор между тем, чтобы пойти поиграть или посмотреть телевизор, и необходимостью делать домашнее задание). И именно этим определяется уровень их эмоционально-волевого самоконтроля: могут ли они осознанно заставить себя остановить игровой процесс и заняться учебной деятельностью вопреки своему желанию в данный момент? У детей с низким уровнем самоконтроля часто можно наблюдать повышенную капризность, истеричность, нежелание уступать, высокий уровень агрессивности и конфликтности в отношениях с близкими как реакцию на попытку родителей ограничить реализацию желаний детей.

Уровень развития самоконтроля в подростковом и юношеском возрасте определяется тем же – способностью отказаться от сиюминутного увлечения, желания или интереса (посещение друзей, компьютерные игры, прослушивание музыки, хождение по магазинам и прочие развлечения) в пользу выполнения более стратегически важной задачи, определяющей настоящее и будущее (налаживание и поддержание конструктивных отношений с близкими, подготовка к контрольной работе в школе, сдача экзамена, занятия спортом, поступление в вуз, посещение лекций, движение по «карьерной лестнице» и пр.). Низкий уровень самоконтроля может проявляться в виде внезапной и неконтролируемой агрессии, асоциального поведения, невнимательности, отсутствия усидчивости, отсутствия мотивации к учебе и помощи по дому, упорного стремления к развлечениям. И чем более низкий уровень развития эмоционально-волевой сферы наблюдается у молодых людей, тем менее успешны они по сравнению со сверстниками с более высоким уровнем самоконтроля, а также тем менее приспособленными и менее успешными они оказываются в дальнейшей жизни, поскольку с большим трудом могут заставить себя преодолевать трудности и поэтому переживают более сильный стресс, чем их сверстники, научившиеся ограничивать свои желания, интересы и направлять их в конструктивное русло, регулировать свои побудительные мотивы, предвидеть результат своих действий и понимать, к чему ведет настойчивое достижение цели, соответствующей реальности, в которой живет молодой человек.

2.4.1. Прогрессивное мышечное расслабление (ПМР) — это вспомогательный релаксационный психотерапевтический метод, позволяющий улучшить телесное восприятие, укрепить телесное сознание, помогающий узнать границы восприятия и осознать их. В ходе выполнения упражнений ПМР с помощью концентрации внимания сначала формируется способность улавливать напряжение и расслабление мышц; затем отрабатывается навык произвольного расслабления различных групп мышц.

Все мышцы тела делятся на 16 групп. Последовательность упражнений в процессе овладения данной методикой такова: от мышц верхних конечностей (от кисти к плечу, начиная с доминантной руки) к мышцам лица (лоб, глаза, рот), шеи, грудной клетки и живота и далее к мышцам нижних конечностей (от бедра к стопе, начиная с доминантной ноги). Упражнения начинаются с кратковременного (5–7 секунд) напряжения первой группы мышц, которые затем полностью расслабляются; внимание ребенка сосредоточивается на ощущении расслабленности в этой области тела. Упражнение с одной группой мышц повторяется до тех пор, пока пациент не почувствует полного расслабления; только после этого переходят к следующей группе. По мере приобретения навыка расслабления мышечные группы укрепляются, сила напряжения в мышцах уменьшается и постепенно внимание все больше акцентируется на осознанном восприятии чувства тепла и расслабленности в мышцах. На заключительном этапе ребенок после повседневного анализа локальных напряжений мышц, возникающих при тревоге, страхе и волнении, самостоятельно достигает мышечного расслабления и таким образом преодолевает эмоциональное напряжение.

Упражнения базовой программы прогрессивного мышечного расслабления, предложенной Якобсоном

Группа мышц	Упражнения
Ноги	Сжать пальцы ног, затем расправить их. Вновь сжать и после сначала потянуть носки (пальцы) к голени на себя, а потом вытянуть вперед, от себя, образуя прямую линию
Голень	Пальцы ног потянуть к голени на себя и одновременно пяткой слегка упереться в пол
Икры	Давить пяткой в пол или в ножку стула, напрягая мускулатуру
Верхняя поверхность бедра	Ноги вытянуть вперед, подняв параллельно полу на уровне стула (при позиции сидя на стуле); или параллельно полу на высоте ширины ладони (при позиции лежа на полу)
Нижняя	Икрами упереться в пол или в ножки стула и надавливать

поверхность бедра	
Ягодицы	Напрячь одновременно ягодичные мышцы
Тазовый отдел	Напрячь сфинктер и кишечник
Живот	Втянуть и затем выпятить живот
Грудная клетка	Сделать глубокий вдох (грудная клетка расширяется) и выдох (грудная клетка сужается)
Плечевой пояс	Плечи поднять вверх, выдвинуть вперед, отодвинуть назад и опустить вниз
Ладони	Сжать кулак, а затем растопырить пальцы
Предплечье	Сжать кулак, вытянув руку
Плечо	Сжать кулак и согнуть руку в локте. Не снижая напряжения, напрячь бицепс
Лицо	Состроить гримасу
Тело (все группы мышц)	Напрячь одновременно все группы мышц

Однако позже, опытным путем, он пришел к тому, чтобы расширить базовую программу и использовать ее в различных вариантах. Например, можно работать только с напряжением лица и при этом напрягать все группы лицевых мышц не одновременно, а по отдельности: мышцы лба или только брови, рот, нос и т.д. Упражнения прогрессивного мышечного расслабления можно проводить по группам мышц, последовательно расслабляя все тело в течение одного занятия. Или же можно поделить базовый комплекс на мини-программы, содержащие небольшое количество упражнений, тренируя определенные группы мышц. Для понимания того, как действует прогрессивное мышечное расслабление на организм, важно знать, как функционируют мышцы. Мускулатура непрерывно получает нервные импульсы и находится в постоянном напряжении (мышечном тонусе). Тонус мышц может повышаться, когда человек находится в возбужденном состоянии или испытывает стресс, страх, когда он напрягает мышцы (например, что-то поднимает). В этот момент мышечные волокна меняют свое состояние (рис. 1), они укорачиваются и становятся твердыми. При снижении мышечного тонуса, например, после напряжения или во время выполнения релаксационного упражнения, волокна становятся длинными и эластичными, в этом состоянии они расслаблены. Их температура повышается, и человек чувствует внутреннее тепло. Якобсон доказал, что если на короткое время сильно напрячь мышцы, а потом внезапно прекратить напряжение, то мускулатура глубоко расслабляется; мышечный тонус в ко Напряжению мышц помогают вдох и задержка воздуха в легких. На выдохе легко и быстро происходит расслабление мускулатуры. Причина этого кроется в том, что при поступлении импульсов от центральной нервной системы напрягаются и расслабляются мускулы одной или нескольких групп одновременно, поэтому состояние диафрагмы, которая при вдохе напрягается и при выдохе расслабляется, влияет на состояние всей мышечной системы. Известно, что центральная нервная

система постоянно проверяет состояние напряжения в мышцах и соответственно регулирует уровень адреналина в крови, сердцебиение и кровяное давление. При сильном мышечном напряжении сердцебиение учащается, кровяное давление повышается и повышается уровень адреналина, что равноценно «сигналу тревоги» в организме и приводит к возникновению чувства беспокойства, тревоги, страха или паники. Когда человек расслаблен, сердцебиение замедлено и кровяное давление понижено, уровень адреналина низкий, и человек спокоен и уравновешен, состояние тревоги, страха и прочие отрицательные эмоции отсутствуют. Так организм самостоятельно регулирует работу наших органов и наше самочувствие. Но что делать, если центральная нервная система не справляется, дает сбой — подает неправильную команду, повышая адреналин или учащая сердцебиение тогда, когда для этого нет повода или повод незначителен (как, например, в случае панических атак), или преждевременно подает сигнал тревоги? В этом случае могут помочь упражнения ПМР, позволяющие снизить уровень адреналина, замедлить сердцебиение или снизить уровень кровяного давления.

После занятий прогрессивным мышечным расслаблением можно примерно в течение 30 секунд ощущать расслабленность мышц и тепло. При этом возможно прочувствовать целые группы мышц, которые раньше не ощущались или были напряжены. Процесс осознанного восприятия тепла и расслабления в мускулатуре в прогрессивном мышечном расслаблении называется «мышечное запоминание». Оно осуществляется органами восприятия и проявляется в совокупности с изменениями мышечного тонуса. Для достижения данного эффекта упражнения необходимо повторять не менее трех раз подряд.

Для достижения хороших результатов занятий по методу ПМР необходимо упражняться непрерывно. Мышцы забывают освоенную программу уже через четыре дня, поэтому намного более эффективно выполнять каждый день по несколько упражнений, чем один раз в неделю большую программу.

Особенности занятий прогрессивным мышечным расслаблением с детьми

Дети уже с 4–5 лет могут в процессе выполнения упражнений, развивающих восприятие, или игры прочувствовать разницу между мышечным напряжением и мышечным расслаблением. Они естественно и охотно экспериментируют, с удовольствием совершая всевозможные открытия. Дети могут использовать все упражнения, расслабляющие мышцы, и полностью телесно воспринимать их и выполнять точно и осознанно. У них достаточно быстро развивается чувствительность к телесным процессам. А это, в свою очередь, приводит к осмысленному, осознанному выполнению ребенком релаксационных упражнений, достижению поставленных тренером целей по выполнению заданий и развитию

эмоционального интеллекта. В процессе занятий прогрессивным мышечным расслаблением могут быть использованы истории, сказки и рассказы. Дети могут

«совершать путешествия» по своему телу, напрягая и расслабляя определенные группы мышц. Во время этих «путешествий» с выполнением расслабляющих упражнений детей необходимо аккуратно вербально направлять и обязательно комментировать все детали выполняемого упражнения. Дети напрягают не так много групп мышц, как взрослые. Упражнения начинают, как правило, с лица или ладоней и рук, так как напряжение в этих отделах ощутить легче. Затем следует перейти на плечевой отдел, ягодицы, ноги и ступни. Детям школьного возраста предлагается выбирать отдельные упражнения и выполнять их периодически, к примеру, перед началом уроков.

Работая с детьми, необходимо обратить внимание на следующие важные моменты.

1. Очень важно, чтобы тренер сначала объяснил и продемонстрировал новое упражнение прогрессивного мышечного расслабления и только потом предложил сделать его детям. То же касается повторения ранее изученных упражнений.
2. Очень важны также комментарии тренера во время выполнения упражнений детьми. Мышление детей, как правило, хаотично и может не только направляться в разные отделы тела, но и с большой скоростью переключаться на ситуации и предметы, не относящиеся к занятию и упражнению. Управлять мыслительной деятельностью детей нужно осторожно, помогая им сконцентрироваться, направить мысли в нужную сторону.
3. Напряжение мышц дети должны удерживать в течение минимум двух и максимум пяти секунд. Затем по команде тренера они резко прерывают напряжение, полностью расслабляясь. При этом дышат они в спокойном ритме и не задерживают дыхание, избегая перенапряжения. Важно следить за тем, чтобы у детей не было болезненных ощущений в мышцах.
4. Для лучшего восприятия телесных ощущений во время выполнения расслабляющих упражнений детям рекомендуется держать глаза закрытыми.
5. Следующая после расслабления фаза покоя длится до 30 секунд. В это время дети не должны двигать расслабленной частью тела. Они концентрируются на ощущении расслабления в этой части тела и стараются почувствовать тепло.

В фазе покоя тренер продолжает комментировать происходящее, например: «Теперь резко сбрасываем напряжение, расслабляем руки. Все мышцы рук и ладоней совершенно расслабились, стали теплыми и эластичными.

Обращаем внимание на ощущения тепла и тяжести в руках и ладонях.

Использование принципа чередования активных и пассивных фаз

Важный принцип проведения релаксационного тренинга — чередование активных и пассивных фаз.

Активная фаза

Активные и подвижные упражнения, используемые в тренинге, позволяют детям освободиться от накопившихся излишков энергии и от эмоций, не всегда позитивных и иногда мешающих нормальному развитию детей. Одновременно с этим данная фаза служит для того, чтобы подготовиться к более глубоким по содержанию упражнениям (аутотренингу) и настроиться на восприятие аутотренинговых рассказов, медитацию. Кроме того, смена активных движений и релаксации укрепляет нервную систему.

К активным относятся:

- упражнения на развития восприятия (II этап занятия);
- двигательные и креативные упражнения (IV этап занятия).

Как правильно организовать релаксационный тренинг

Одна из задач тренера при подборе упражнений активной фазы и в процессе их выполнения заключается в том, чтобы дети, выполняя их, оставались спокойными, иначе невозможно будет перейти к пассивным, расслабляющим упражнениям на следующем этапе тренинга. Ни в коем случае нельзя позволять детям «разбушеваться». Упражнения активной фазы создают возможности для подвижного и спокойного физического совершенствования детей, позволяют снизить внутренний темп и подготовиться к релаксационным упражнениям следующей фазы.

Пассивная фаза

Основной задачей этого этапа является достижение состояния покоя и глубокого расслабления. Для более быстрого достижения поставленной перед детьми и тренером задачи необходимо создавать в процессе занятия спокойную атмосферу; можно использовать медитативную музыку. Если кто-то из детей проявляет телесные (физические) признаки беспокойства, тренер может использовать телесный контакт (легкое поглаживание рук, ног и головы), что позволяет детям быстро успокоиться, расслабиться и восстановить внутренний баланс.

Упражнения пассивной фазы помогают привести детей в состояние покоя и расслабленности.

Расслабление — это компенсирующий, защитный механизм для детского организма, позволяющий восстановить внутренние ресурсы.

В пассивную фазу входят упражнения из следующих этапов тренинга:

- приветствие (I этап занятия);
- релаксационные упражнения (III этап занятия);
- прощание (V этап занятия).

Приветствие и прощания — своего рода ритуалы, которые повторяются от занятия к занятию. Необходимо, чтобы между этапами физического напряжения и расслабления проходило некоторое время. Оно должно быть достаточным, детей нельзя торопить или подгонять. В каждой группе этот временной промежуток различен, и тренер определяет его по ситуации, опираясь на свой опыт работы с детским коллективом. При этом не стоит забывать, что постепенно этот промежуток сокращается.

Методические рекомендации для ведущего

дети учатся все быстрее переключаться и переходить из активного состояния в расслабленное. Если все занятия проводятся одинаково, релаксационные техники неоднократно повторяются, напоминая некий ритуал, то это гарантированно приводит к более быстрому и продуктивному расслаблению детского организма. Соответственно рекомендуется сохранять постоянную схему проведения занятий, не добавлять никаких новшеств, не сокращать ни время одного занятия, ни количество занятий.

Особенности использования дыхательных упражнений

Достаточно много внимания при проведении занятий в тренинге уделяется дыхательным упражнениям и правильному расслабляющему дыханию, с помощью которых дети восстанавливают внутренний баланс и спокойствие.

Использование в процессе занятия дыхательных техник позволяет быстрее снять психофизическое напряжение и подготовиться к наиболее важной части занятия — к релаксационным упражнениям (III этап занятия).

Очень важно, чтобы тренер еще на первых занятиях объяснил детям, что именно с помощью собственного дыхания они смогут научиться управлять своим эмоциональным состоянием и даже справиться с теми болезнями и страхами, мешающими полноценной жизни.

Основная задача дыхательных упражнений — в игровой форме научить детей естественным способам релаксационного дыхания, техникам снятия физического и психического напряжения, легко применимым в повседневной жизни; обучить дыханию животом, с помощью которого можно произвести массаж внутренних органов и освободиться от чувства дискомфорта и даже от боли. Каждый тренер

должен уделять дыхательным упражнениям до статочно времени, не сокращать их и не исключать из занятий и особенно из домашних заданий.

Влияние релаксационных техник на организм.

Давайте рассмотрим подробнее, какое же влияние оказывают релаксационные техники на организм человека. У детей и у взрослых

конечный результат одинаков, отличается лишь скорость его достижения.

Воздействие на тело

Нервно-мышечные изменения

Наиболее важным и значительным эффектом является полное мышечное расслабление, в результате которого напряжение в скелетной мускулатуре может быть значительно снижено или же исчезает совсем. Благодаря этому ослабевает тонус мускулатуры ног, рук и туловища. Позитивные нервно-мышечные изменения во время расслабления субъективно воспринимаются и ощущаются человеком как приятная тяжесть в конечностях или во всем теле.

Изменения в сердечно-сосудистой системе

Сегодня хорошо известны и изучены три эффекта: расширение кровеносных сосудов рук и ног, снижение частоты сердцебиения и снижение артериального давления. Эти процессы и изменения успокаивают человека, а симпатическая и парасимпатическая нервные системы приходят в необходимое равновесие.

Расширение кровеносных сосудов. В течение дня происходит естественное расширение и сужение кровеносных сосудов. Это может происходить, например, в зависимости от температуры окружающей среды: при повышении температуры сосуды расширяются, при понижении — сужаются, таким образом наше тело охлаждается или согревается. Расширение или сужение сосудов можно вызывать произвольно, в частности в процессе тренировки организма, выполнения релаксационных упражнений. Расширение сосудов приводит к вполне ощутимым изменениям — убыстряется ток крови, и мы чувствуем тепло в наших конечностях или во всем теле. Иногда убыстрение кровотока сопровождается тактильными ощущениями — покалыванием в руках и ногах. Чувство тепла гарантированно ощущается и равномерно распределяется по рукам и ногам только тогда, когда человек занимается регулярно и систематически, всегда с одним и тем же расслабляющим ритуалом или формулой. Помогают возникновению изменений в организме прежде всего комфортное и теплое место для занятий, уединение, а также соответствующие истории, пробуждающие воображение слушателя (например, о том, как приятно плавать в теплой морской воде).

Снижение частоты сердцебиения.

При использовании релаксационных техник пульс замедляется, т.е. уменьшается число сердцебиений в минуту. В зависимости от натренированности и опыта использования релаксационных техник частота пульса может снизиться на 5–8 ударов в минуту.

Снижение артериального давления. Когда сосуды расширяются, сопротивление сосудов снимается, а давление соответственно понижается.

Изменения в дыхательной системе

Дыхание человека в процессе использования релаксационных и дыхательных упражнений становится поверхностным и регулярным, объем вдоха и частота дыхания уменьшаются естественным образом. Это касается как дыхания животом, так и диафрагмального дыхания.

Электродермальные изменения

Во время релаксации происходят изменения на поверхности тела, а именно возникают так называемые электродермальные изменения кожного покрова, которые и являются своеобразными маркерами расслабления организма. Данные изменения проявляются в двух основных параметрах:

- а) повышается температура тела на величину от 0,5 до 3–5 градусов;
- б) человек меньше потеет.

Изменения в центральной нервной системе

Использование релаксационных техник позитивно влияет на центральную нервную систему. Основная цель релаксации — восстановление нормального функционирования нервной системы, в первую очередь — ее способности нормально воспринимать воз действующие на нее факторы и отвечать на них. Ведь именно неадекватная восприимчивость нервной системы — одна из основных причин формирования стрессовой реакции и развития большинства хронических заболеваний. У большинства людей, не владеющих навыками психической саморегуляции и управления своим мышлением, кора головного мозга имеет множество застойных очагов стрессового возбуждения. В норме нервная система должна избавляться от них во время глубокого торможения в определенные фазы ночного сна, но если саморегуляция нервной системы на рушена, этого не происходит. Здесь и может помочь релаксация — с ее помощью человек погружается в состояние контролируемого торможения, благодаря чему за 20–30 минут может отдохнуть, как за 2–3 часа сна.

Активность головного мозга и центральной нервной системы можно измерить с помощью электроэнцефалограммы, которая у человека в состоянии глубокой релаксации показывает ту же картину, что и у человека в глубокой фазе сна; это говорит о том, что во время релаксации головной мозг максимально отдыхает.

Влияние на психическое состояние

Изменения в когнитивной сфере

Во время релаксационного расслабления на когнитивном уровне проявляются следующие позитивные изменения:

- повышается способность к концентрации внимания, что благотворно влияет на процесс восприятия и переработки информации, — именно поэтому расслабленный человек воспринимает себя бодрым и отдохнувшим;
- снижается порог чувствительности к различным раздражителям; это выражается в спокойствии моторики и снижении импульсивности поведения. Двигательное спокойствие ощущается как приятная тяжесть в конечностях и во всем теле. Эти ощущения остаются после окончания занятий еще на некоторое время, длительность которого зависит от регулярности проведения расслабляющих упражнений.

Изменения в эмоциональной сфере

В результате расслабления сильные эмоциональные реакции, та кие как чрезмерная бурная радость (не соответствующая актуальной ситуации), раздражение или ярость, тревога или страх, а также не уверенность в себе, мешающие ребенку переключиться на другой вид деятельности, успокоиться и конструктивно решить те или иные проблемы, возникшие в его жизни, проявляются реже и менее выражены, а могут и вовсе исчезнуть. Ребенок или подросток по мере посещения релаксационных занятий становится более спокойным, уравновешенным, не таким раздражительным, как раньше. У него начинают преобладать оптимизм, радость (соразмерная ситуации), удовольствие, бодрость, активность, интерес к жизни. Такой эффект связан с общим снижением уровня психического возбуждения вследствие снижения уровня физиологических реакций — расслабленный человек чувствует себя уравновешенным.

У детей может наблюдаться не только снижение психоэмоциональной возбудимости, но и повышение устойчивости к фрустрации.

Формируется и развивается определенная психоэмоциональная устойчивость к неизбежным в жизни разочарованиям и неудачам. Ребенок приобретает новый опыт и осваивает методы преодоления стресса.

Противопоказания и побочные эффекты релаксационных техник и методов

При применении релаксационных техник у психически здоровых

людей могут наблюдаться следующие побочные эффекты:

- появление чувства страха;
- возрастание напряжения мышц;
- возникновение чрезмерной слабости (резкое понижение давления, головокружение);
- учащение сердцебиения.

Такие побочные эффекты возникают достаточно редко и проявляются обычно в связи с наличием в прошлом психотравмирующей ситуации. При возникновении подобных реакций тренеру необходимо как можно скорее и мягче вывести человека из состояния релаксации: подойти, прикоснуться к плечам, рукам, погладить по ним;

ребенка в возрасте до 7–8 лет необходимо обнять за плечи, подойдя со спины, прижать к себе и посидеть с ним так некоторое время, пока он не придет в себя. Конечно, данному участнику, независимо от возраста, следует прекратить занятие, стараясь не привлекать внимание остальных участников группы. По окончании занятия необходимо выяснить, что именно вызвало такую реакцию. К примеру, это может быть негативная бытовая ситуация, неприятный случай, воспоминание из прошлого или конфликт. Бывает так, что перед посещением тренинга родители сообщают ведущему не всю информацию о ребенке — о его страхах, пережитых им травмах и т.п. Эта информация может показаться родителям незначительной или не актуальной, а может просто забыться. Из-за такого недостатка информации какое-то слово тренера во время релаксации или пример из жизни могут спровоцировать пост травматическую реакцию. Часто совершенно неожиданным образом проявляются во время занятий, к примеру, страхи воды или высоты, если тренер использует связанные с ними сюжеты в упражнениях.

Что касается снижения давления или появления головокружения во время занятия релаксационными техниками, то, как правило, данное состояние может быть замечено участником тренинга только по окончании занятия.

В данном случае необходимо:

- перевести участника в хорошо проветриваемое помещение;
- дать попить воды комнатной температуры;
- предоставить возможность посидеть или полежать дополнительное время;

и только потом, когда участник почувствует себя лучше, можно предложить сделать несколько релаксационных упражнений по методу Якобсона или провести вывод из аутотренинга.

Перед проведением расслабляющих упражнений или занятий нужно обсудить с родителями текущее состояние детей, обратив особое внимание на следующие заболевания:

- бронхиальная астма (новичкам следует избегать занятий при проявлении заболевания в острой форме);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (особенно острая форма);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (например, порок сердца);
- заболевания, сопровождающиеся приступами (такие, как эпилепсия).

Так как у детей, имеющих данные заболевания, занятия могут спровоцировать очередной острый приступ болезни, рекомендовано

отказаться от использования релаксационных техник до момента стабилизации состояния ребенка и достижения длительной ремиссии.

При наличии психических (особенно органических) нарушений также имеются противопоказания к использованию расслабляющих методик. Участие детей с данными заболеваниями в релаксационных тренингах является невозможным и крайне опасным как для самого ребенка, так и для окружающих детей. Очень часто у детей, страдающих психическими заболеваниями, во время занятий внезапно проявляются немотивированные вспышки агрессии, направленные как на себя, так и на окружающих, ярко выраженные приступы страха, истерические приступы, сопровождающиеся громкими криками и слезами, которые могут напугать других детей и травмировать их.

В частности, у детей, больных эпилепсией, часто случаются приступы прямо во время занятия, что, конечно же, вызывает испуг, шок у окружающих детей.

С другой стороны, есть некоторые часто встречающиеся варианты нарушений здоровья в детском возрасте, при которых не противопоказаны, а даже рекомендуются занятия релаксационными техниками, но работа с такими детьми требует особого внимания и осторожности со стороны тренера, врача, родителей.

Такие нарушения делятся на два типа.

- **Депрессивные нарушения.** В этих случаях релаксационные техники можно использовать только в состоянии ремиссии, при хорошем самочувствии ребенка и только с разрешения лечащего врача во избежание ухудшения состояния ребенка (обострения болезни, приступов немотивированного страха и пр.).

- **Нарушения, связанные с повышенной психофизической активностью, подвижностью** (сопровождающиеся нарушениями внимания, гиперактивностью и импульсивностью). В этом случае действие релаксационных методов зависит от причин, вызывающих нарушения. К примеру, если у ребенка эти нарушения дополнительно стимулируются ЦНС, то применять расслабляющие техники можно (обязательно предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом), но делать это необходимо с большой осторожностью. Особенно это касается детей, использующих по назначению врача дополнительную медикаментозную нейростимуляцию (например, принимающих Риталин). Исключение составляют случаи, когда врачом назначено одновременно и медикаментозное, и терапевтическое лечение.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психически здоровым детям и имеющим только проблемы психологического характера психосоматическим больным, не находящимся в острой фазе заболевания, полезно заниматься релаксационными техниками. Тем не менее ведущий должен обратить особое внимание на запрос и причины обращения к данным видам вспомогательной терапии, а также подробно ознакомиться с основными этапами жизни каждого будущего участника тренинга, чтобы предотвратить возможные негативные последствия занятий. А в некоторых случаях (сердечно-сосудистые заболевания, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, тяжелые формы хронических заболеваний, послеоперационные состояния) попросить у лечащего врача выписку из истории болезни и справку о разрешении посещать релаксационный тренинг.

Не стоит забывать, что релаксационный тренинг сам по себе не может улучшить состояние больного и не может заменить традиционное медицинское лечение, особенно если заболевание находится в острой форме и ребенок должен принимать медикаменты. Но систематические занятия релаксационными техниками способствуют улучшению общего состояния больного, помогают быстрее восстановиться после проведенного курса лечения и затем постепенно отказаться от приема медикаментов под контролем лечащего врача, быстрее вернуться к нормальной активной жизни

2.4.2. Аутотренинг.

Аутотренинг популярен и нередко является важной частью коррекционной или психотерапевтической работы. Считается, что дети в довольно раннем возрасте могут освоить этот метод расслабления и принять его осознанно. Кроме того, аутотренинг считается лучшим методом коррекционной работы с детьми и подростками с дисгармоничным развитием личности, с проблемами в поведении (тревожных, конфликтных, вспыльчивых, эмоционально неустойчивых, имеющих страхи, фобии и пр.). Причина такой популярности на Западе, например, заключается в том, что в настоящее время и у взрослых, и у детей в больших городах часто возникают эмоциональные перегрузки. Психосоматические симптомы проявляются во все более раннем возрасте. Это вызвано ускорением темпа жизни, а также сокращением количества возможностей для полноценного отдыха. Некоторые дети и взрослые, обладающие слабой нервной системой, невротизируются из-за того, что их психофизиология «не успевает» за общим ритмом жизни в социуме. Детский аутотренинг имеет свои особенности, использует другие принципы работы, которые я опишу немного позже. Прежде всего хотелось бы рассказать о том, что такое аутотренинг и как он работает.

2.1. Определение и сущность понятия, исторический экскурс

Аутотренинг — это психотерапевтический метод, основанный на максимальном психическом и мышечном расслаблении, сочетающемся с самовнушением.

Влияние релаксационных техник на организм

Цель аутогенной тренировки — обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, умению контролировать произвольную умственную активность, включающую в себя когнитивные функции и процессы (мыслительные процессы; процессы, связанные с концентрацией внимания; восприятие; процессы, связанные с памятью, — запоминание и воспроизведение усвоенного материала; творчество и пр.).

Самовнушение осуществляется с помощью определенных словесных формулировок, помогающих вызвать мышечное расслабление.

Мышечное расслабление сопровождается определенными психофизиологическими реакциями: расширением кровеносных сосудов, снижением состояния бодрствования вплоть до засыпания (уменьшается степень внимания к окружающим событиям, реакции на внешние раздражители, что проявляется в смене фаз электрической активности мозга — преобладают альфа-волны и тета-волны), повышением температуры тела, снижением частоты дыхания, снижением давления, снятием боли, снятием эмоционального напряжения, возникновением чувства тяжести в руках и ногах, ощущения тепла в конечностях и т.д. Для того чтобы самовнушение действовало, необходимы конкретные физиологические условия, в

результате которых понижается уровень активности головного мозга. Именно в этих условиях инструкция может влиять не только на кору головного мозга и вегетативную нервную систему, но и на весь организм в целом, в результате чего практикующий аутотренинг человек может изменить психологическое состояние, улучшить настроение, помочь себе мобилизоваться перед экзаменом или серьезной встречей, легче засыпать, снимать головную боль

Особенности проведения аутотренинговых занятий с детьми и подростками.

Чтобы заниматься аутотренингом с детьми и подростками, не нужно быть психотерапевтом;

для педагогов, психологов и родителей вполне достаточно желания заниматься аутогенной тренировкой и соответствующего обучения. Ниже я привожу достаточное количество вариантов проведения такой тренировки в игровой форме для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

Для проведения детского или подросткового аутотренингового курса, а также индивидуальных занятий дома с ребенком нужно неукоснительно соблюдать некоторые принципы работы.

2. Тренировки необходимо проводить как можно чаще.

Групповой тренинг должен проходить не реже одного раза в неделю; индивидуальные занятия дома — каждый вечер перед сном.

2. Длительность тренировки варьируется от 15 до 30 минут. Если в занятие включен сказочный сюжет, оно может длиться и дольше. Нужно следить за тем, чтобы дети не устали и не потеряли интерес к занятиям из-за их большой продолжительности.

3. Текст аутотренинга нужно читать спокойно и медленно. Произносить все слова следует мягким, спокойным, ровным и тихим голосом, делать длинные паузы, при назывании частей тела мягко прикасаться к ним ладонью (конечно, если ребенок, подросток не возражает против этого). Это необходимо делать в тех случаях, когда у ребенка или подростка проявляются признаки двигательного беспокойства, суеты.

При занятиях в группе тренер может перемещаться по помещению, подходить к беспокойным, расторможенным детям, подросткам и прикасаться к ним.

4. Быстро достичь расслабления помогает музыкальное сопровождение, состоящее из специальных релаксационных музыкальных фрагментов (например, звуков природы, голосов птиц, звуков дождя, морского прибоя, сочетающихся со спокойной негромкой музыкой).

5. Существуют незначительные различия в количестве повторений аутогенных формул для детей и подростков. Отдельные формулы внушения повторяются не более 2–3 раз для детей до 8–10 лет и не более 5 раз для подростков.

6. Перед началом тренировки нужно выучить с участниками названия всех частей тела, чтобы дети не путали их во время аутотренинга и работали именно с нужной частью тела.

7. Дети и подростки имеют небогатый жизненный опыт, и поэтому им трудно самостоятельно вспомнить и применить опыт, помогающий вызвать необходимую физиологическую реакцию во время аутотренинга. Поэтому стоит вместе с ними вспомнить соответствующие ситуации

(когда они были очень уставшие;

грелись на солнышке или барахтались в теплой воде;

грели руки у костра, батареи;

согревались в холодную погоду горячим сладким чаем и т.п.).

8. В отличие от аутотренинга для взрослых в детском и подростковом аутотренинге процесс не разделяется на этапы, потому что процесс расслабления и визуализация образов тесно переплетены.

При работе с детьми и подростками используются те же позы, что и при работе со взрослыми:

поза лежа;

сидя в кресле;

«поза кучера»;

а также «поза эмбриона» (лежа на боку с поджатыми ногами).

Важно помнить, что поза может быть любой, главное — чтобы ребенку было в ней комфортно и уютно. В ходе занятия дети могут менять позу неоднократно, тренер не должен заострять на этом внимание. Со временем, когда ребенок научится расслабляться, найдет оптимальное для себя положение тела, количество смен поз сократится само собой.

Важным моментом при работе с детьми является забота ведущего занятия о своем психологическом равновесии. Не стоит проводить занятие в расстроенном или напряженном состоянии, поскольку в моменты расслабления детям может передаться состояние взрослого, и в итоге дети не успокоятся, а, напротив, перевозбудятся. Если аутогенная тренировка проводится правильно, участники расслабляются достаточно быстро, а во время вечерних занятий могут даже уснуть (особенно часто это случается при работе с дошкольниками). В этом случае не стоит их будить, а других детей нужно попросить вести себя корректно. Скорее всего через некоторое время заснувший ребенок проснется сам и будет бодрым и отдохнувшим.

Аутотренинговые истории и сказки

Аутотренинговые истории и сказки относятся к неспецифическим методам и техникам, которые используются при работе с детьми, имеющими психосоматические проявления без физических и психических заболеваний. Например, данные методы помогают справиться с головной болью, вызванной усталостью, а не процессами органического характера, или болями в животе,

вызванными нервным перенапряжением перед контрольной работой, а не воспалительными процессами в желудочно-кишечном тракте, и т.п.

Использование аутотренинговых историй и сказок

- помогает снизить уровень активности головного мозга и успокаивает детей;
- помогает снять негативные эмоциональные состояния и предотвратить аффективные вспышки;
- повысить уровень концентрации внимания; преодолевать трудности в учебе и справляться с конфликтами.

А родители могут использовать такие истории для создания любимого вечернего ритуала, помогая своим детям сбросить груз прожитого дня, спокойно и уверенно подготовиться к грядущим событиям.

Истории и сказки со встроенными в них формулами аутотренинга являются замечательным дополнением к медицинским методам и техникам. Их охотно берут на вооружение психотерапевты и психологи, работающие с детьми.

Аутотренинги в историях и сказках для дошкольников и младших школьников

Сказки и сказочные истории могут мягко и опосредованно влиять на детей дошкольного и школьного возраста. Почти все дети их любят и с удовольствием слушают. В аутотренинговых сказках тоже есть место волшебству. Вместе с любимым плюшевым мишкой можно отправиться в волшебную страну, а с могучим Посейдоном — опуститься на дно морское. В таких сказках все понятно и просто. Можно успеть сделать все, что хочется. В сказках есть видимые и невидимые помощники и множество доброжелателей.

И самое главное: у ребенка есть уверенность в том, что все получится. Ведь именно этого, к сожалению, детям часто не хватает.

Аутотренинг для астеничных детей

Робкие, застенчивые, ранимые, утомляемые, плохо привыкающие к новым условиям, склонные к пессимизму — такие дети есть в каждой группе, в каждом классе. Их усталость постепенно растет, они дольше других включаются в работу, их речь и письмо становятся медленнее, появляются головные боли, нарушается сон... Они часто апатичны, у них случаются периоды «ничегонеделания». Такие дети могут начать зевать через пять минут после начала занятия и уснуть у телевизора. У них отсутствует четкий ритм работы, для них характерна повышенная эмоциональная возбудимость, случаются нервные срывы.

У таких детей может развиваться негативное отношение к окружающему, агрессивность по отношению к сверстникам и взрослым; или, наоборот, дети становятся вялыми, неактивными. Затем появляется страх отстать от сверстников и стать неуспешным. Часто и у взрослых много претензий к таким детям. Закончиться

все это может переутомлением, ухудшением физического здоровья, формированием невротических состояний. Хотя проблема может заключаться всего лишь в неправильной организации труда и отдыха, создающей необходимость подчиняться непосильному темпу работы.

Утомление (снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия какой-либо нагрузки) возникает вследствие истощения внутренних ресурсов человека и проявляется:

на поведенческом уровне — в снижении производительности труда, уменьшении скорости и точности работы;

на физиологическом уровне — в затруднении выработки условных связей;

на психологическом уровне — в снижении чувствительности, нарушении внимания, памяти, возникновении эмоциональной лабильности (например, быстро и без причины возникает сильно выраженная раздражительность, слезливость, сменяющаяся так же внезапно успокоением и раскаянием). За стадией утомления наступает стадия переутомления, опасная для здоровья даже взрослого человека. Для профилактики переутомления детям с признаками повышенной утомляемости будут полезны предложенные ниже аутотренинговые сказки, помогающие быстро восстановить силы

2.5. Задания на развитие межполушарного взаимодействия и нейропсихологии «Школа развития». (для самостоятельного выполнения дома)

Многие знают, как важен в жизни баланс, равновесие. Мы постоянно упоминаем термины баланса в повседневности: сбалансированное питание, эмоциональная уравновешенность, ровная осанка, режим дня (баланс работы и отдыха) и т.п., не задумываясь о глубоком смысле этого понятия, и часто не знаем, от чего зависит этот самый баланс во всех сферах.

Ученые давно выяснили, что правильная работа органов и систем организма зависит от состояния позвоночника – оси нашего тела, балансирующего его положение, костно-мышечную систему, а так все внутренние органы. А состояние психологической уравновешенности и показатели умственного развития очень сильно зависят от сбалансированной работы левого и правого полушарий мозга, создании устойчивых межполушарных связей.

Отдельно хочу упомянуть о **кинезиологии – науки о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные физические упражнения**. Истоки кинезиологии, как науки можно найти почти во всех истоках древности, а так же в прогрессивных течениях современности. Известно, что древнекитайская философская система Конфуция демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога. Искуснейший врач Греции, Гиппократ, также пользовался кинезиологическими упражнениями.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, что позволяет развивать способности человека и корректировать проблемы в различных областях психики.

Самый благоприятный период для развития мозговых структур, межполушарных связей и психических процессов это младший и дошкольный возраст, так же для гармоничного интеллектуального развития это период до 10 лет, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия.

Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова и др. доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитии речи. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивнее нагрузка (но оптимальны для данного возраста и условий) тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Методы кинезиологии расширяют границы деятельности головного мозга.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями адаптации. Одной из составляющих элементов работы по преодолению имеющихся нарушений и предупреждения патологических состояний является кинезиологическая коррекция. Так же растет число детей с минимальными и малыми мозговыми дисфункциями, которые проявляются в нарушении речи, мышления, изменения качеств психики. Определенную роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. Нарушение межполушарных отношений мозга могут быть причиной малой способности усваивать новый материал, неумение адекватно читать и писать (дислексия), быть причиной речевых расстройств. Так же, согласно исследованиям ученых, **у детей и подростков с девиантным поведением, способность центров коры правого и левого полушарий вступать в функциональные межполушарные контакты значительно ниже, чем у социально благополучных детей.** Поэтому для профилактики и в коррекционной работе успешно применяются психотерапевтические и физические приемы, гармонизирующие работу правого и левого полушарий, а так же развивающие межполушарные связи.

3. Структура программы.

Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста.

Срок реализации программы — 3 года:

4—5 лет — 1-й год обучения;

5—6 лет — 2-й год обучения;

6—7 лет — 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность физкультурного занятия по йоге и фитбол-гимнастики для детей:

4-5 лет 20 минут

5-6 лет – 25 мин.

6-7лет 35 минут

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Один раз йога для детей.

Один раз фитбол- гимнастика или комплекс упражнений для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.

Дополнительно используются методы Аутотренинга и релаксационной терапии, согласно разработанного перспективного плана занятий.

Занятия Аутотренинга и релаксационной терапии используются в конце занятия и длятся 10-15 минут. А так же могут проводиться отдельным занятием согласно разработанному Перспективному плану.

После каждого занятия выдается письменное задание на дом для развития межполушарного взаимодействия в методических пособиях «Школа развития» для самостоятельного выполнения или совместно с родителями, согласно программе.

Занятие состоит из 3-х частей:

Подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой.

После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут)

1 Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут)

1 Релаксационная гимнастика. научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2 Игра. на занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Один раз в месяц проводится совместное занятие с родителями по желанию.

4. Содержание программы.

Перспективный план занятий, 1 год обучения (дети 4-5 лет)

Месяц	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра	Фитбол-гимнастика		Упражнения для осанки и ступней	«Школа развития», домашнее задание, по тетрадам Т.П.Трясоруковой
											Комплексы упражнения	Игры с фитболом		
Сентябрь		Родительское собрание. Совместное занятие с родителями. Вводное занятие.												
Октябрь	«Репка»	«Репка»	«Желтая песенка»	«Дождик»	Комплекс 1	«Удивимся»	«Дождик»	«Гости»	«Замедленное движение»	«Репка»	План-конспект №1,34 стр. Снеговик Колобок	Мы топаем ногами	Комплекс 1, стр.47 Комплекс 1, стр.110	Рабочая тетрадь, 3-6 Раскраска, 5. Прописи. 4-5 Гимнастика. 5-6
Ноябрь	«Кот, петух и лиса»	«В темном лесу есть избушка»	«Кошки на зарядка»	«Лисонька»	Комплекс 2	«Петушок»	«Теремок»	«Пирог»	«Зернышко»	«Хитрая лиса»	Комплекс «В траве сидел кузнечик, 55стр. Колобок , Поймай колобка	паровозик	Комплекс 2, стр.48, Комплекс 2 стр.120	Рабочая тетрадь, 7-9. Раскраска, 6-7. Прописи, 6-7. Гимнастика, 7-8.
Декабрь	«Зимнее путешествие Колобка»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»	Комплекс 3	«Сдуем ладошки снежинку»	«Тише, тише»	«Мастера»	«Снежная баба»	Догони Колобка	План-конспект №2,36 стр. Веселый стульчик	колобок	Комплекс 3, стр.50 Комплекс 3 стр.123	Рабочая тетрадь,10-13 Раскраска, 8-9. Прописи,8-9. Гимнастика,9-10.
Январь	«Два жадных медвежонка»	«Прогулка»	«Муравьи»	«Блины»	Комплекс 4	«Маятник»	«Белка»	«Сидит белка»	«Птички»	«Поиграем с мишкой»	Комплекс ОУ с фитболом, 57стр., Веселый стульчик	Зайка	Комплекс 4, стр.51, комплекс 4, стр.124	Рабочая тетрадь,14-17 Раскраска, 10-11 Прописи,10-11. Гимнастика.

Февраль	«Волк и семеро козлят»	«Козлята»	«Кто живет у нас в квартире»	«Строим дом»	Комплекс 5	«Погладь бочок»	«Ветер»	«Капуста»	«Шалтай-болтай»	«Идет коза по лесу»	План-конспект 3, 39стр. Пружинка Отдыхаем	Колобки и лиса	Комплекс 5, стр.52. Комплекс 5 стр..124	Рабочая тетрадь, 18-21 Раскраска. 12-13 Прописи, 12-13. Гимнастика, 11-12.
Март	«Лиса-лапотница»	«По-лисьи»	«Весело в лесу»	«Рукавицы»	Комплекс 6	«Ежик»	«Лиса»	Разминаем пальчики	«Просыпайся глазок»	«Бездомный зайка»	Комплекс «Антошка», 59стр. Качелька, падаем с качельки	В траве сидел кузнечик	Комплекс 6, стр.53., комплекс 6 стр.125	Рабочая тетрадь, 22-25 Раскраска, 14-15 Прописи, 14-15. Гимнастика, 13-14.
Апрель	«Три медведя»	«На водопой»	«Три мишки»	«Труба»	Комплекс 7	«Насос»	«Медведь»	«Замок»	«Тишина»	«Лягушата и мишка»	План-конспект 1, 40стр Звездочка Умеем падать	Лошадка и волк	Комплекс 7, стр.54, комплекс 7 стр.126.	Рабочая тетрадь, 26-27 Раскраска, 16-17. Прописи, 16-17. Гимнастика, 15-16.
Май	«Маша и медведь»	«За грибами»	«Мишка»	«Ужик»	Комплекс 8	«Радуга обними меня»	«Оса»	«Ладушки»	«Летний Денек»	«У медведя во бору»	План-конспект 2, 44стр., Гусеница, Попрыгунчики	прятки	Комплекс 8, стр.55, комплекс 8 стр.127	Рабочая тетрадь, 28-31 Раскраска, 18-19. Прописи, 18-19. Гимнастика, 17-18.

Перспективный план занятий, 2 год обучения (дети 5-6 лет)

Месяц	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастик а под приговорки	Самомасса ж	Асаны	Дыхательн ая гимнастика	Гимнастик а для глаз	Пальчиков ая Гимнастик а	Релаксация	Игра	Фитбол-гимнастика		Упражнени я для осанки	«Школа развития», домашнее задание, по тетрадам Т.П.Трясоруковой
											Комплексы упражне ния	Игры с фитболом		
Сентябрь		Родительское собрание. Вводное занятие. Совместное занятие с родителями.												
Октябрь	«Правил а дорожно го движени я»	«Светофор »	«Марты шки»	«Умывание»	Ком плекс 1	«Регулиров щик»	«Комарик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»	План- конспект 3, 46стр. Гусеница, попрыгунч ики	догонялки	Комплек сы: № 1, стр.65; № 1, стр.110.	Рабочая тетрадь, 32-35 Раскраска, 20-21 Прописи, 20-21. Гимнастика,19-20.
Ноябрь	«Сам себя полечу»	«Гимнасти ка для ног»	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»	Ком плекс 2	«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка »	«Пушис тые облачка»	«Прятки»	Комплекс «В траве сидел кузнечик, 55стр. Машина	Солнышк о и тучки	Комплек сы: № 2, стр.66. № 1, стр.120.	Рабочая тетрадь. 36-39 Раскраска, 22-23 Прописи,22-23. Гимнастика,21-22.
Декабрь	«Как защитит ь себя от микробо в»	«Я позвоночн ик берегу»	«Аэроби ка»	«Умывалочк а»	Ком плекс 3	«По ступенькам»	«Угощение для больного»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»	План- конспект 1, 47стр. Трамвай, Плывем в лодке	Кто быстрее до флажка	Комплек сы: №, 3 стр.67. №3, стр.123	Рабочая тетрадь. 40-43 Раскраска, 24-25. Прописи,24-25. Гимнастика, 23-24.
Январь	«Чистот а- залог здоровья»	«Мойдоды»	«Для мышц шеи»	«В январе»	Ком лекс 4	«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил »	«Лимон»	«Бегай замри»	Комплекс ОУ с фитболом, 57стр., Плывем в лодке, крокодил ик	Положи мяч	Комплек сы: № 4 стр.68. № 4, стр.124	Рабочая тетрадь. 44-48 Раскраска, 26-27. Прописи, 26-27. Гимнастика.25-26.
Февраль	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Красим»	Ком плекс 5	«Гармошка»	«Буквы»	«Слова»	«Вибрац ия»	«Петух, цапля и коршун»	План- конспект 2, 50стр. Паучок, корзинка	кузнечики	Комплек сы: № 5 стр.69 №5 , стр.124	Рабочая тетрадь. 49-52 Раскраска, 28. Прописи, 28-29. Гимнастика,27-28

Март	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»	Комплекс 6	«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пирог»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»	«Два веселых гуся», 64 стр., Прокати мяч, паучок, муравей	Медуза и камни	Комплекс: №6 стр.70 №6, стр.125	Рабочая тетрадь. 53-56 Раскраска, 29. Прописи, 30-31. Гимнастика.
Апрель	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Комплекс 7	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»	План-конспект №1, 34 стр., муравей, ножницы, улиточка	мартышки	Комплекс: №7, стр.71 №7, стр.126	Рабочая тетрадь. 57-68 Раскраска, 30. Прописи. 29-30. Гимнастика.
Май	«Опасности в лесу и на воде»	«Утята»	«В речке»	«Солнышко»	Комплекс 8	«Вдохни аромат цветка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«Кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»	План-конспект №2, 36 стр. Ножницы, Улиточка, лягушка	Стоп, хоп, повернись!	Комплекс: №8 стр.72 №8, стр.128	Рабочая тетрадь. 69-77 Раскраска, 31 Прописи. Гимнастика.
Итоговое занятие. Показное выступление														

Перспективный план занятий, 3 год обучения дети (6-7 лет)

Месяц	Тема	Игровая гимнастика	Ритмичная гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая Гимнастика	Релаксация	Игра	Фитбол-гимнастика		Упражнения для осанки и ступней	Релаксационная терапия.	Домашнее задание. Методическое пособие по РМВ 6-7 лет.
												Комплексы, упражнения	Игры с фитболом			
Сентябрь		Родительское собрание. Вводное занятие. Совместное занятие детей с родителями.														
Октябрь	«Укрепи свое здоровье»	«Жучки»	Лезгинка	«Ветер»	Что делать после дождика?	Комплекс 1	«Ветер»	Солнечный зайчик		«Медведь после зимней спячки»	«Мы веселые ребята»	План-конспект 3, 39стр. Кроль, мостик, экскаватор	Ты катись веселый мяч	Комплексы: №2 Стр.48 №1 Стр.110	«Дыхание морской раковины» (хатха-йога)	Задания 1,2,3,4
	«Наше тело»	«Поезд»		«Сидит белка»	Точечный массаж»		«Плечи»	Добрый день	«Буратино»	«Поймай белочку»	Комплексы: №1,Стр.65 б/н Стр.78			Задания 5,6,7,8		

Ноябрь	«Что такое правильная осанка»	«Птицы»	По ниточке	«Бревнышко»	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Вырасти большой», «Полет на луну»	Солнечный зайчик		«Дерево», «Сказка»	«Найди свое дерево»	Комплекс ОУ с фитболом, 68стр., обезьянки, Колечко, циркачи, плывет кораблик.	Мишка бурый, Придумай движение.	Комплексы: №4, стр.51 №2, стр.120	«Морское чудовище» Аутотренинг «Путешествие на корабле»	Задание 9,10, 11, 12
	«Береги свой позвоночник»	«Марш на параде»		«Мы разминку начинаем»	«Барабан»		«Поднимемся на носочки», «Полет на солнце»	Солнце	«Космос»	«Совушка – сова»	Комплексы: №2, стр.66 б/н стр.79			Задания 13, 14, 15, 16		
Декабрь	«Чем мы дышим»	«Ходьба»	«Чудак»	«Качаем лялю»	«Улитка»	Комплекс 3	«Дыхание 1»	Пальминг		«Кулачки»	«Хвост дракона»	План-конспект 1, 40стр. Бочонок с медом, пенечек, стульчик	Мы веселые ребята, Солнце и луна	Комплексы: №3, Стр.50, №5, стр.69	«Чайка, качающаяся на волнах» (хатха-йога)	Задания 17, 18, 19, 20
	«Чудотворный нос»	«Птички»		«Котят а»	«Как у Буратино»		«Носик»	Мальчик - пальчик	«Веселые гномы»	«Домовитый хомячок»	Комплексы: №5, Стр.52 б/н стр.81			Задания 21, 22, 23, 24		
Январь	«Мое волшебное горло»	«Ходим по снегу»	Рок –н-ролл лежа»	«Веселая прогулка»	«Веселый мяч»	Комплекс 4	«Дыхание 2»	Пальминг		«Молчок»	«Заяц, елочка и мороз»	«Два веселых гуся», 64стр. Брасс, Летучая мышь, перекаты., подъемный кран.	Ласточка без гнезда, охотники утки	Комплексы: №7, Стр.71 №7, стр.127.	Упражнение «Катание на лыжах», Аутотренинг «Мишка и зимний волшебный лес»	Задания 25, 26, 27, 28
	«Береги свое горло»	«Зимние забавы»		«Веселые гуси»	Массаж головы		«Чистим носы»	Маляры	«Рыбки»	«Острова»	Комплексы: №8, Стр.55, б/н стр.78			Задания 29,30, 31, 32		
Февраль	«Чем мы слышим»	«Для чего нужны уши»	«Солдатики»	«Слон»	Массаж ушей	Комплекс 5	«Ушки»	Муха		«Бриллиантики»	«Едем в зоопарк»	План-конспект 2, 44стр., подъемный	Маленькие путешественники, гусеница	Комплексы: №8 стр.55 №8, стр.127	Упражнение «Снеговик»	Задания 33, 34, 35, 36

	«Здоровые уши»	«Прогулка в лес»		«Бабочка»	«Лепим ушки»		«Легкий ветерок»		Бабочка	«Звери и птицы спят»	«Мышеловка»	кран, рыбка. Носорог, домик		Комплексы: №9, Стр.56 б/н, стр.79		Задания 37, 38, 39, 40
Март	«Как мы видим»	«Мы готовы для похода»	«На море»	«Рыбка»	Бурундук	Комплекс 6	«Лодочка на волнах»	муха		«Океан»	«Рыбаки и рыбки»	План-конспект 3, 46стр.	Собачки, всадники, мотоциклисты	Комплексы: №10, Стр.58 №10 стр.75	«Дерево на ветру» (хатха-йога), аутотренинг «	Задания 41. 42, 43, 44
	«Будем видеть хорошо»	«Енотик весело шагает»		«Сурья - чандра»	Раздевальник		«Задувание свечи»	пальчики	«Волшебный сон 1 »	«Блинчики»	Ящерица, Шлагбаум, стойка на лопатках	Комплексы: №11,Стр.59 №3, стр123		Задания 45, 46, 47, 48		
Апрель	Красивые ноги	«Ты шагай»	«Песня волшебника Сулеймана»	«Ножки»	Ой, лады.	Комплекс 7	«Дышим на вертушку»	Паучок		«Волшебный сон 2»	«Донеси, не урони»	План-конспект 1, 47стр. Тоннель, отжимание, хвост кита	Быстрый мяч, кенгуру	Комплексы: №7, стр.71 б/н стр.76	Упражнения «Березка», «Ящерица» (хатха-йога)	Задания 48, 50, 51, 52
	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка.	«Будем ноги поднимать»		«Велосипед»	Массаж тела и лица		«Сбрось усталость»	Считаем пальчики	«Прогулка на велосипеде»	«Ловишки с ленточкой»	Комплексы: №5 стр.124 б/н стр. 78			Задания 53, 54, 55, 56		
Май	Солнце, воздух и вода	«Мы идем дорожками»	«Дельфин»	«Косцы»	Веселый дождик, голубая чаша.	Комплекс 8	«Жужжащая пчела», шипящее стимулирующее дыхание.	Паучок	Жук	«Овощи», «Олени»	«Удочка»	План-конспект 2, 50стр. Воздушные гимнасты, удержись.	Змейка, Лошадки с хвостиками.	Комплексы: №15 стр.63 № 8, стр.127	«Трясучка», «Первое путешествие по телу» (ПМР)	Задания 57, 58, 59, 60
	Итоговое занятие. Показательное выступление.															

5. Организационный раздел Программы

5.1. Программно-методическое обеспечение программы кружковой работы «Йога для детей».

1. Рекомендации и методические указания по проведению комплексов упражнений, бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4-7 летнего возраста.
2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии)
3. Методические пособия для индивидуальной домашней работы по развитию межполушарного взаимодействия.

5.2. Техническое оснащение занятий

1. Оборудованный спортивный зал, которые соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование:
Ролики массажные резиновые для ног -10 шт
Валики массажные для спины - 10шт
Ролики массажные кистевые (су-джок) индивидуальные на каждого ребенка.
Массажные дорожки разной фактуры, ребристые доски, канат для ходьбы и т.п.

Фитболы разного размера для детей разного роста и возраста на каждого ребенка в группе.
4-5 лет – диаметр 50см - 10 шт
5-7 лет – диаметр 55 см -10 шт,
диаметр 60 см – 6 шт.
4. Гигиенические коврики длиной 1-1,5 м. шириной 60 см с отметкой у головы. – 10шт.
5. Нестандартное оборудование для занятий и игр.: валики, силовые кольца, мешочки с песком, пробки, природные материал: шишки, орехи, желуди, каштаны.

5.3. Список используемой литературы и пособий.

1. Т.А. Иванова, «Йога для детей, парциальная программа для детей дошкольного возраста», Детство-Пресс 2020г.
2. Н.Э. Власенко, «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика), Детство-пресс, 2020г.
3. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова, «Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия у дошкольников». «Учитель», Волгоград, ФГОС.
4. О.В. Баженова, «Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум», Генезис, 2021г.

Школа развития, «Феникс» Ростов-на-дону, пособия для индивидуальной работы:

5. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Прописи».
6. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Раскраска с заданиями»
7. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Рабочая тетрадь»
8. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика»
9. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей, задания для детей 6-7 лет». Разработанное методическое пособие, подборка раскрасок и заданий для выполнения в тетради в крупную клетку.