Французова Екатерина Александровна,

 учитель физической культуры

 ГБОУ СОШ №2 г.Нефтегорск

Внеурочная деятельность, как средство повышения мотивации обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Йога в школе.

 Родители обеспокоены: современные дети все меньше времени уделяют подвижным играм и спорту, предпочитая сидеть за компьютером. Это так же сказывается и на их успеваемости в школе. Как уговорить их оторваться от монитора и немного размяться? На помощь может прийти йога для детей. Традиционно йога считается занятием для взрослых, ведь это не просто вид фитнеса — это духовная практика, позволяющая достичь внутренней гармонии. Так что же, получается, детская йога бесполезна? Вовсе нет! Давайте попробуем разобраться, что такое детская йога и чем она может помочь нашим детям , и как её можно использовать на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. Как сделать так, чтобы они были интересны, и приносили удовольствие? Нужно помнить, что любая «принудиловка» вызывает у ребенка непринятие.

Важно убедиться, что йога ребенку действительно интересна. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов , ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, лучше учатся и меньше устают.

В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия будут способствовать развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят подросткам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

Йога – это соединение, гармония трех начал человека – физического, психического и духовного. Для учащихся от 7 – 13 лет используют тематические уроки, истории и разнообразные игры. Детей 14 – 17 лет привлекают усложненные позы, нередко изобретают собственные комбинации. Они способны дольше находиться в состоянии концентрации. Игры, истории, изобразительное искусство и музыка – именно это делают уроки йоги занимательными и интерактивными. Игры без элемента состязательности увлекательны и учат ребятишек сотрудничеству и взаимопомощи. Они дают детям возможность “выпустить пар”, успокоиться и подготовиться к уроку йоги. Урок йоги представляет собой чередование подвижных и спокойных моментов. Начинайте занятия йогой не раньше чем через час-два после еды. Заниматься лучше на ковре, ковровом покрытии или на специальном коврике для занятий йогой. Наденьте свободную удобную одежду.

Я планирую урок таким образом:

•всегда начинаю с разминки

• ваша цель — позитивные занятия йогой, а не совершенство.

•от простых поз постепенно переходим к сложным, при выборе поз учитываю физические способности учеников

•выбираю энергичные позы, если дети вялые и им нужно взбодриться, и расслабляющие позы, когда хочу их успокоить

•использую комбинации из поз различных групп (например: позы с наклоном вперед, а затем позы с наклоном назад и т. д.)

•постоянно предлагаю новые позы, чтобы никто не заскучал

•затем дыхательные упражнения

•заканчиваю каждый урок релаксацией

Мои рекомендации:

Прежде чем приступить к разучиванию поз (асан), необходимо сделать несколько упражнений в качестве разминки, чтобы подготовить связки и сделать более, подвижными суставы и позвоночник. Разминку можно пополнять и разнообразить любыми динамическими упражнениями. После разминки посидите в удобной позе, простое скрещивание ног (сукхасана), успокойте дыхание и только после этого приступайте к выполнению поз. Попробуйте включить в уроки (1-5 класс) техники, развивающие умение детей слушать, а также их способность к концентрации. Это поможет тем, кто легко отвлекается и не способен сидеть спокойно. Попросите детей сесть или лечь в удобную позу, закрыв глаза. Они будут наслаждаться интересными звуками, которые вы издаете. Попросите одного из них после прослушивания нескольких звуков рассказать, при помощи чего, по его мнению, извлекались звуки, и в какой очередности. Можно повторить те же звуки, но в другом порядке, побуждая детей слушать и запоминать. Это упражнение хорошо развивает память. Используйте любые детские инструменты (колокольчики, бубенчики и т.д.), но добавьте и свои изобретения! Например: крошите сухие листья, комкайте бумагу или полиэтиленовые пакеты, медленно сыпьте рис в металлический контейнер. Йоги особое внимание уделяют дыханию. Они считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабляться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Основное внимание в йоге уделяется полному дыханию. Оно самое правильное и полезное. Для того чтобы овладеть полным дыханием, необходимо освоить три типа дыхания: нижнее, диафрагмальное дыхание, или дыхание животом, среднее, грудное дыхание, верхнее, ключичное дыхание. Детям начальных классов можно предложить самые простые дыхательные техники, такие как:

•Сдувание перьев (или мячиков для пинг-понга) – сделать глубокий вдох и, выдыхая через соломинку, попробуйте двигать перышко по полу или гонять его по воздуху.

•Дыхание жужжащей пчелы – когда это упражнение выполняет вся группа, кажется, что проснулся целый рой пчел! Сесть в позу полулотоса. Сделать глубокий вдох через нос и зажать уши пальцами. Медленно выдыхая воздух, и не открывая рта, издавать сильный гудящий звук, похожий на гудение пчел (“м-м-м”). Это упражнение обладает сильным успокаивающим действием.

Детям постарше, можно предложить:

•Дыхание “ха” - оно помогает избавиться от застоявшегося воздуха, накопившегося вследствие поверхностного дыхания. Лечь на спину, вытянуть руки над головой. Сделать глубокий медленный вдох. Резко выпустить воздух через рот со звукам “ха”, прижав колени к грудной клетке и обхватив их руками. Медленно вдохнуть и снова растянуться на полу. Дышать свободно несколько секунд, затем повторить все снова три раза.

Завершаем урок йоги релаксационной позой (савасана). Детям необходимо расслабляться. Релаксация дает детям время и возможность переработать впечатления дня, помогает отстраниться от забот и по-новому взглянуть на вещи. Она может стать решением многих проблем.

 И в заключение, подарив “Урок йоги”, вы подарите каждому ребенку возможность познать себя. Вы откроете ему дверь в новый удивительный мир, где он обретет гармонию с собой, окружающими, прекрасное настроение и здоровый дух.