

РЕЦЕНЗИЯ
на методическую разработку
«Игры на занятиях по хореографии»
(для детей 5-9 лет)

Методическое пособие «Игры на занятиях по хореографии» разработано Кумпан Александрой Андреевной, педагогом дополнительного образования для работы с детьми 5-9 лет.

Актуальность методического пособия заключается в комплексном использовании упражнений и систематизация практического материала. Подвижные игры, в наше время, можно считать новым общедоступным средством, снимающим стресс у детей.

Практическая значимость пособия заключается в том, что включает в себя цикл игр и упражнений, направленных на решение разнообразных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Структура методической разработки выстроена с учетом рекомендаций по предоставлению результатов профессиональной деятельности, включает в себя титульный лист, содержание, аннотацию, введение, основную часть, заключение, список литературы.

В пособие включены игры и упражнения на развитие пространственных представлений, координацию, равновесие, развитие гибкости, укрепление мышц, расслабление, темп и ритм. Автор, предлагая игровые технологии, создает условия для развития личности, ее самореализации и самоопределения; развития дружеских взаимоотношений, активности, инициативы, самостоятельности, творческих способностей.

Игры содержат различные образы, что благотворно влияет на развитие фантазии и воображения. Данный подход позволяет детям самовыражаться в движении, развиваясь эмоционально и духовно.

Выбор игровых форм для занятий по хореографии соответствует возрасту и физическому развитию детей. Рецензируемое методическое пособие может быть рекомендовано для использования педагогами дополнительных образовательных организаций, имеет практическую направленность и значимость.

Рецензент:

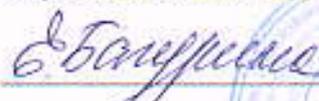
Заместитель директора

по учебно-производственной работе

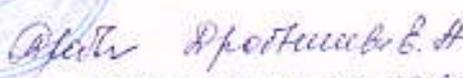
государственного бюджетного

профессионального образовательного учреждения Краснодарского края

«Туапсинский социально-педагогический колледж»

 Е.В. Бачурина

«9» декабря 2024 г.

подпись уполномоченного:  О.А. Фролов
специалист по кадрам

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
центр развития творчества детей и юношества г. Туапсе
муниципального образования Туапсинский район

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Игры на занятиях по хореографии»
(для детей 5-9 лет)



Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦРТДиЮ г. Туапсе
Кумпан Александра Андреевна

г. Туапсе
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация.....	3
2. Введение	
2.1. Игра и ее роль в творческом образовательном процессе.....	3
3. Основная часть	
3.1. Функции игры.....	3
3.2. Игры на развитие пространственных представлений, координацию, равновесие.....	4
3.3. Игры на развитие гибкости, укрепление мышц.....	6
3.4. Игры на расслабление.....	7
3.5. Игры на темп и ритм.....	8
3.6. Игры на развитие творческого мышления.....	8
4. Заключение.....	9
5. Список используемой литературы.....	9

1. Аннотация

Данная методическая разработка поможет педагогам хореографии в организации игровых моментов, даст возможность сделать занятие наиболее интересным, увлекательным.

2. Введение

2.1. Игра и ее роль в творческом образовательном процессе

Одним из древнейших средств воспитания, обучения и развития учащихся считается игра. Игра является важнейшим способом передачи накопленного опыта от старшего поколения к младшему. С её помощью можно моделировать жизненные и учебные проблемные ситуации и сосредоточивать игровые действия вокруг реальных проблем и отношений.

Актуальность. Основным видом деятельности дошкольников и младших школьников являются игры. С помощью подвижных игр решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития творческих способностей детей, формирования их нравственных качеств, навыков жизни в коллективе. С помощью игры обучающиеся овладевают новыми, более сложными движениями. Многократное повторение этих движений развивает внимание, волю, координацию, ловкость.

Процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, а также вызывает интерес к занятиям. Дети с удовольствием включаются в игру, предлагают свои варианты правил, усложняют ее содержание.

Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит тренировка практически всех функций систем и органов.

Есть масса игр, которые направлены на сплочение коллектива. Такие игры учат дружить и взаимодействовать друг с другом. Комплексное использование игр помогает подготовить ребенка к дальнейшему обучению.

Основная задача игровых моментов - это формирование, начиная с раннего возраста, эмоционального контакта доверия детей к педагогу, умения видеть в педагоге доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама), интересного партнера в игре. Первые игровые ситуации должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Целью данной работы является создание условий, способствующих развитию творческих способностей ребенка на занятиях хореографией, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие личности ребенка.

Для достижения данной цели определены следующие **задачи**:

- создание психолого-педагогических условий для реализации творческой активности обучающихся;
- развитие приоритета духовно-нравственных ценностей и творческого самовыражения на занятиях по хореографии;

- формирование творческих способностей обучающихся;
- воспитание и развитие чувства любви, доброты, терпения, сострадания по отношению к другим людям через танцевальные номера;
- привитие детям культуры общения между собой (в паре, в группе);
- создание положительного эмоционального настроения, уверенности в своих силах.

3. Основная часть

3.1. Функции игры

Игра - явление сложное и многогранное. Можно выделить следующие её функции:

- обучающая функция - развитие общих учебных умений и навыков, таких, как память, внимание, восприятие и др.;
- развлекательная функция - создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращение урока, других форм общения взрослого с ребёнком из скучного мероприятия в увлекательное приключение.
- коммуникативная функция - объединение детей и взрослых, установление эмоциональных контактов, формирование навыков общения.
- релаксационная функция - снятие эмоционального (физического) напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему ребёнка при интенсивном учении, труде.
- психотехническая функция - формирование навыков подготовки своего психофизического состояния для более эффективной деятельности, перестройка психики для интенсивного усвоения.
- функция самовыражения - стремление ребёнка реализовать в игре творческие способности, более полно раскрыть свой потенциал.
- компенсаторная функция - создание условий для удовлетворения личностных устремлений, которые не выполнимы в реальной жизни.

3.2. Игры на развитие пространственных представлений, координацию, равновесие

Для того, чтобы успешно выполнялась двигательная задача, необходимо включать в учебное занятие как можно больше разнообразных движений, но эти движения необходимо выполнять с определенной нагрузкой в соответствии с возрастом и психофизическому развитию. Целью данных упражнений так же является развитие пространственных представлений.

Чтобы развивалась зрительно моторная координация, необходимо взять мячик, встать на одну ногу и подкидывать его, ловя по очереди то правой, то левой рукой.

Для развития равновесия удобно стоять на одной ноге, занимаясь параллельно разными делами - кидать мячик, вращать головой.

Упражнение 1

Поставить ноги вместе, соединить стопы, закрыть глаза и вытянуть руки в стороны. Сохранять это положение 30 секунд. Затем поднять руки вверх и постоять так еще 30 с. Подняться на носки.

Упражнение 2

Встать прямо, приподняться на носки и откинуть голову назад. Задержаться в этом положении на 30 с., затем закрыть глаза и повторить упражнение.

Поза «Ласточки»

Расставить руки в сторону и отвести ногу назад - сделать «ласточку». Держать эту позу 1 минуту для правой ноги и 1 минуту для левой. Что бы усложнить задание – необходимо закрыть глаза.

Упражнение 3

Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. С развитием навыка закрыть глаза.

Упражнение 4

Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч.

Упражнение 5

Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение нескольких минут.

“Жонглер”

Взяв в каждую руку по детскому мячу, подкидывать и ловить их попеременно то правой, то левой рукой. Правая рука подбросила – она же поймала. Затем тоже самое делает другая рука. Усложнить предыдущее упражнение: правая рука подкидывает мяч – ловит левая рука, затем наоборот. Чтобы развить устойчивость тела, обе руки одновременно подкидывают мячи, но правый мяч ловит левая рука, а левый мяч – правая рука.

«Танец без музыки»

Все становятся по кругу, один человек выходит в центр. Дети должны без музыки придумать и создать для играющего атмосферу танца. Например – дождь, пожар или порыв ветра. (Круг может в определенном ритме хлопать, щелкать, топтать, дуть, напевать, выть, кружиться, подпрыгивать, и т.д.)

Задача того, кто остался в кругу – почувствовать и передать в танце то состояние пространства, которое ему задают.

Есть еще один вариант той же самой игры: дети выбирают кого-то одного и затем придумывают для него Сон (сказочные обстоятельства, в которых он очутился. В этом Сне каждый танцующий может играть свою роль, а можно танцевать всем вместе.)

Задача играющего – своим танцем без подготовки среагировать на те обстоятельства, в которых он оказался. Он может взаимодействовать с персонажами Сна или даже направлять их, главное, чтобы атмосфера Сна была «подхвачена» и передана верно.

3.3. Игры на развитие гибкости, укрепление мышц:

Комплекс «Цветок»

На заметку: Упражнение развивает гибкость тела, способствует растяжке мышц и одновременно укрепляет мышцы спины и брюшного пресса.

Педагог:

- Кто из вас видел, как в саду или на лугу распускаются цветы? А как ведут себя цветы вечером? Кто мне скажет, какие цветы расцветают осенью? Да, конечно, это разноцветные астры. На латинском языке слово «астра» означает «звезда». Осенью у нас в саду расцветают розовые, белые, фиолетовые звезды. И еще — прекрасные хризантемы. Это очень изящные цветы. У них много лепестков, часто закрученных в трубочку. Обычно хризантемы белые, но встречаются желтые и розовые. Они цветут долго, иногда даже до первого снега. А ранней осенью на высоких кустах распускаются гордые георгины. Они, как и астры, тоже бывают разного цвета — красные, малиновые, белые, розовые и сиреневые. У георгин нежные, немного бархатистые лепестки. Представьте, что вы в осеннем саду, что вы — изящные астры, прекрасные хризантемы или георгины. Покажем, как цветок утром раскрывает свои лепестки, как тянется к солнышку, как вечером засыпает. Каждый из вас будет лепестком большого осеннего цветка.

Описание:

Дети ложатся на спину, ногами к центру круга, руки вытянуты вдоль туловища.

1. «Цветок проснулся» — поднять голову, локти остаются на полу. Приподнять грудь, руки поднять и вытянуть параллельно полу ладонями вниз.
2. «Тянется к солнышку» — сесть, выпрямив спину, руки подняты над головой, тянуться кончиками пальцев как можно выше.
3. «Цветок раскрылся» — наклонить прямую спину чуть-чуть назад. Руки плавно закруглить, соединив кончики пальцев — образуется форма лепестка.

4. «Подул ветерок» — руки сохраняют прежнее положение, легко покачивать корпусом вперед-назад.
5. «Цветок закрывается» — слегка наклониться, голову опустить, руки вытянуть параллельно полу ладонями вниз.
6. «Цветок заснул» — наклониться как можно ниже, стремясь головой достать колени. Руки мягко положить на ноги.
7. «На цветочек села бабочка» – выполнить упражнение «бабочка»
8. «Бабочка увидела еще один цветочек и полетела на другой» – Раскрыть ноги как можно шире в стороны, руки поднять вверх, машем кистями, как будто крылья бабочки машут. Затем наклон к правой ноге, стараясь ручками достать к носочкам. Вновь потянуться вверх, изобразить крылья бабочек кистями. Наклон к другой ноге – «бабочка полетела к другому цветочку»
9. «А тут на полянке, где растут цветочки, лезут муравьи, такие маленькие» Раскрыть ноги в стороны, как можно шире и начиная от паха, «бежим» пальчиками по полу, стараясь как можно дальше, чтобы постараться лечь всем корпусом на пол. Затем «муравьи бегут назад» – возвращаемся в исходное положение
10. «Цветочек рос возле речки, где детки любили плавать» – ложимся на живот, поднимаем верхнюю часть корпуса, и имитируем плаванье, руки также работают (упражнение для спины)
11. «Детки плыли и увидели морских звездочек» – Ноги раскрыть, шире уровня плеч. Руки также раскрыть в стороны вверх. Оторвать от пола ноги и руки, задержатся в данной позе и вернуться в и.п.
12. «Но, вот детки искупались и увидели возле цветочка – улитку. А у улитки домик кругленький на спинке» – упражнение «улитка» Ножки раскрыть в сторону и достать носочками ножек до головы. Каждый раз нужно возвращаться в исходное положение.
13. «К цветочку подошла кошечка» – упражнение кошечка злая и добрая.
14. «И тут опять прилетела бабочка и села кошечке на ушко» – подняться с пола на ноги, потянуться корпусом вверх, ручки поднять вверх, сделать взмахи кистями – бабочка летит. Выполнить полное приседание – «бабочка села на ушко кошечке» – повторить несколько раз.
15. «А тут воробушек прискакал» – прыжки на двух ножках.

3.4. Игры на расслабление:

«Росточки». Дети становятся маленькими росточками, которые прорастают из земли, становятся сильными, крепкими. Чтобы танец выполнить легко и

красиво, нужно научиться держать прямо спину и голову. Ноги в первой позиции, руки вдоль тела. Дети представляют, как будто их кто-то тянет за ниточку вверх. Плечи опускаются вниз, шея становится длинной и красивой. Дети садятся на корточки. «Вы пробиваетесь сквозь асфальт и изо всех сил тянетесь к солнышку. Пальцы – это листья вашего дерева, они не должны завянуть! Почувствуйте, как вы растёте, становитесь выше облаков, лёгкими как облака, поднимаетесь на носочки, тянете листики вверх. А теперь, представьте, что ваши листики завяли (расслабляем пальцы, опускаем вниз руки, опускаемся вниз). Но вот пошёл тёплый дождик, и вы снова расцвели и поднялись. И ещё раз. Молодцы!»

«Солнышко и тучки». Дети лежат на ковриках. Педагог говорит попеременно либо «солнышко», либо «тучки». Дети при слове «солнышко» – расслабляются, при слове «тучки»- сжимаются в комочек.

«Штангисты». Дети поднимают воображаемую штангу, напрягаясь всем телом, расслабляются, сбрасывая штангу вниз.

«Тряпичные и деревянные куклы». Игра в партере. Дети поочередно напрягаются, как деревянные куклы и расслабляются, как тряпичные.

«Мячи и насосы». Работа в парах. Один – мяч, другой – насос. Насос накачивает мяч, мяч – раздувается и напрягается. Мяч расслабляется – «сдуваясь». Дети меняются ролями.

3.5. Игры на темп и ритм

«Море волнуется». Принцип игры, как обычно, но всё делается под музыку и выбирается определённая тема: игрушки, домашние, лесные звери, птицы и т.д.

«Дирижёр». Дети стоят по кругу. Водящий выходит. Выбирается дирижёр, все повторяют движения за ним. Водящий должен угадать дирижёра.

«Бабочки и цветочки». Дети делятся на бабочек и цветочки. Бабочек на одну больше. Бабочки летают вокруг цветочков под музыку. По остановке музыки каждая бабочка должна сесть на цветочек. Кто не успел – выходит.

3.6. Игры на развитие творческого мышления

«Тень». Один ребёнок идёт разными видами ходьбы: прихрамывая, подпрыгивая и т.д., а другой за ним повторяет.

«Зеркало». Один ребёнок показывает различные движения под музыку. Все за ним повторяют, лучший показывает движения следующим. Можно работать в парах, затем меняться ролями.

«Пластелин». Дети делятся на пары (пластелин и скульптор), пластелин садится на пол и группируется, скульптор становится сзади пластелина. Дается слово-задание (произвольные предметы: «цветок», «дом», «лавка», «самолет»

и.д.). Далее скульптор начинает лепить из пластилина заданную фигуру, поднимая руки и ноги, наклоняя, поворачивая и передвигая в пространстве придавая форму своему партнеру по игре. По окончанию выбирается лучшая фигура.

Интегрирование игры и танца дает детям дополнительный стимул, интерес к танцу и вообще к творческому самовыражению. Скучные упражнения после игры, как на занятии, так и вне него, приобретает совсем другой, более богатый смысл. Занимаясь хореографией играя, дети раскрываются, увлеченно взаимодействуют друг с другом, что благотворно влияет на будущую результативность.

4. Заключение

В младшем школьном возрасте дети интенсивно растут и развиваются. Возникает острая потребность в движении. И если эти движения преподносят им в интересной игровой форме, имитируя животных, птиц, и ко всему этому добавляется музыкальное сопровождение – то это благоприятно влияет на эмоциональный мир ребёнка.

Движение и игра – важнейшие звенья в жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий вид деятельности. Подражание является самым доступным способом восприятия любой двигательной деятельности, дети получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, лёгкость, грация.

Имитационные сюжетно-образные движения оказывают большое влияние на развитие и обучение детей. С подражания формируется познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений.

5. Используемая литература

1. Авторская система пластики “Школа гармоничной Пластики и Танца”. Составитель Т.С. Преображенская-Николаенко. Журнал “Танец” (№ 1/1997), журнал “Натали” (№ 2, 4, 6, 9, 12/1997).
2. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. М.: Музыка, 1984.
3. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики «Ритмика». Пермь, 1997.
4. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». Феникс, 2003
5. Крючков Н. Искусство аккомпанемента как предмет обучения. – М.: Музыка, 1961.
6. Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать».- М.: Музыка, 1961.
8. Работа актера над собой. К.С. Станиславский. Собр. соч., т.2, М., 1989.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку
«Элементы хатха-йоги на занятиях по хореографии»

Методическое пособие «Элементы хатха-йоги на занятиях по хореографии» разработано Кумпан Александрой Андреевной, педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ЦРТДиЮ г. Туапсе.

Актуальность работы заключается в том, что в настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие «здоровьесберегающие технологии» прочно вошло в образовательную систему.

Практическая значимость пособия заключается в том, что включает в себя элементы йоги, направленные на решение разнообразных задач. Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривленной осанкой. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни.

Структура методической разработки выстроена с учетом рекомендаций по предоставлению результатов профессиональной деятельности, включает в себя титульный лист, содержание, аннотацию, введение, основную часть, заключение, список литературы.

Автор предлагает асаны – балансирующие позы йоги, направленные на развитие координации движений и концентрации внимания детей. Наши друзья из царства животных могут многому нас научить. Гибкость и положения тела напоминают нам зверей, рыб, птиц, но есть также некоторые ментальные качества, которые мы можем перенять у животных и использовать в практике йоги и в жизни: проворность лягушки, мудрость кобры, терпеливость черепахи. Одно из главных назначений асаны - очистить физическое тело и укрепить здоровье. Благодаря напряжению и расслаблению мышц, мягкому массажу внутренних органов и тонизирующему воздействию на нервную систему практикующего, здоровье заметно улучшается.

Таким образом, методическая разработка считается эффективной и результативной, имеет практическую значимость, подходит для детей, начиная с трехлетнего возраста. Эти практики считаются безопасными и эффективными.

Рецензируемое методическое пособие может быть рекомендовано для использования в работе педагогами дополнительных образовательных организаций.

Рецензент:

Заместитель директора

по учебно-производственной работе

государственного бюджетного

профессионального образовательного учреждения Краснодарского края

«Туапсинский социально-педагогический колледж»

 Е.В. Бачурина

«17» декабря 2024 г.

*познание через движение. Дробыш Дробышева Е.А.
инспектор по кадрам*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
центр развития творчества детей и юношества г. Туапсе
муниципального образования Туапсинский район

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Элементы хатха – йоги на занятиях по хореографии»



Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦРТДиЮ г. Туапсе
Кумпан Александра Андреевна

г. Туапсе
2024 год
Содержание

1. Аннотация.....	3
2. Введение	
2.1. Хатха-йога в помощь хореографу.....	3
3. Основная часть	
3.1. Дыхание.....	4
3.2. Техника выполнения асан (асаны).....	5
4. Заключение.....	19
5. Используемая литература.....	20

1. Аннотация

Данная методическая разработка предназначена для педагогов по

хореографии дополнительных образовательных организаций, где одной из здоровьесберегающих технологий на занятиях являются элементы йоги. Внедрение в танцевальные тренировки элементов йоги, раскрывает потенциал танцора, позволяет ему слышать себя и освобождает от энергетических блоков, повышает организованность сознания.

2. Введение

2.1. Хатха-йога в помощь хореографу

Актуальность.

В настоящее время существует много нетрадиционных направлений физического воспитания детей. Один из наиболее эффективных и здоровьесберегающих методов - хатха-йога. Йоговские позы улучшают осанку, укрепляют позвоночник, мышцы спины, учат правильно дышать, расслабляться.

Проверенная тысячелетним опытом, эта система стала одной из самых популярных и любимых оздоровительных систем во многих странах мира. Снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, стать спокойнее помогают комплексы статических упражнений - *асан*.

Большинство упражнений хатха-йоги естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому учащиеся лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

Гимнастика с элементами хатха-йоги решает практические **задачи**:

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата профессиональных данных;
- воспитание психологических качеств личности;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности

Многие педагоги – хореографы сталкиваются с необходимостью разрабатывать комплексы упражнений гимнастики для развития физических и профессиональных данных учащихся.

Основу гимнастики составили комплексы упражнений с элементами хатха-йоги. Растяжка воздействует на все мышцы и суставы, повышая эластичность связок, увеличивая подвижность суставов.

3. Основная часть

3.1. Дыхание

В хатха - йоге особое внимание уделяется дыханию. Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Во время упражнений я стараюсь как можно больше положительного рассказывать детям о дыхании. Правильное дыхание очень важно для человека. Дыхание - это жизнь, это вентиляция тела. Дыхание делает человека либо больным, либо здоровым. Все на земле дышит: и растения, и животные, и птицы, и земля. Рассказываю детям, что каждой клетке нужен воздух, а иначе она не будет жить.

Рассказываю о легких, как они устроены, как они дышат. Почему, если надолго задержать дыхание, то обязательно хочется дышать? Почему, когда часто дышишь, начинает кружиться голова? Что такое вдох и выдох?

Детям 5-6 лет давать много дыхательных упражнений нет необходимости, так как ребенок может переусердствовать и неизвестно, как это скажется на его организме.

В йоге много разных простых и сложных специальных дыхательных упражнений. Я использую только те, которые доступны детям младшего и среднего школьного возраста.

Полное дыхание йогов.

Дети представляют, что внутри у них находится такой длинный воздушный шарик. И они начинают надувать его снизу, с живота, после надувают там, где грудь, а затем – где шея. Затем шарик развязывают, и он сдувается снизу, в груди и выше груди. Хорошо представить шарик голубовато-стального, или белого, или светло-зеленого цвета.

Школьникам младшего возраста тяжело освоить полное дыхание, поэтому с ними вырабатываю способность дышать животом (*диафрагмальное дыхание*) И.п. лежа на спине (в дальнейшем стоя и сидя). Ноги согнуть в коленях, руки ладонями на живот с двух сторон. После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот.

Грудь при этом остается в том же положении, не поднимается и не расширяется. Затем медленно сделать длинный выдох через нос, с легким втягиванием живота. Избегать напряжения, стремиться к плавности вдохов и выдохов. Внимание концентрируется на области пупка.

Среднее, или грудное, дыхание. Оно осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.

Верхнее, или ключичное, дыхание. Осуществляется за счет движения ключиц и плеч.

После освоения всех трех типов дыхания можно разучивать

полное дыхание, т.е. соединение нижнего, среднего и верхнего дыхания в один процесс.

1. *Очищающее дыхание.* Дети встают и представляют, что они большой паровоз. Он приближается к станции, и машинист дает гудок. Стоя или сидя сделать медленный вдох носом, на несколько секунд задержать дыхание. Затем сложить губы трубочкой, как будто для свиста. Не надувая щеки, коротко и резко выталкивать воздух через рот, пока он полностью не выйдет (примерно 10-12 толчков). Очищающим дыханием рекомендуется завершать дыхательные и тяжелые физические упражнения, так как оно помогает снять напряжение и усталость.

2. *Кратковременные задержки.* Пусть представят, что они надули шарик и теперь не спускают его и при этом любуются его красотой, цветом и медленно выдыхают.

Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений, в частности, дыхания вообще.

1. Занимаясь йогой, необходимо получать удовольствие. Это в полной мере относится и к упражнениям дыхательной гимнастики.

2. Важным условием выполнения большинства дыхательных упражнений является выпрямленный позвоночник, поэтому нужно стараться не сгибать спину, если это специально не оговорено. Можно представлять, что позвоночник как бы натянутая струна.

3. Не форсировать освоение дыхательных упражнений, помнить о принципе постепенности.

4. Стараться выполнять упражнения дыхательной гимнастики ежедневно. Лучше всего, если они будут входить в комплекс вместе с асанами.

5. Заниматься дыхательными упражнениями либо на воздухе, либо в хорошо проветренном помещении.

6. Выполнять дыхательные упражнения не напрягаясь.

7. Выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха.

8. Дышать только через нос (кроме тех случаев, когда упражнение требует выдоха или вдоха через рот).

3.2. Техника выполнения асан (асаны)

Общие рекомендации по выполнению комплексов асан для детей.

В зависимости от того, как преподнести упражнение ребенку, в таком состоянии он и будет его выполнять, и будет сразу видно, заинтересовало упражнение ребенка или нет. Все зависит от преподавателя и его отношения к упражнениям. Дети могут относиться к упражнению только так, как преподаватель. Если преподавателю упражнения нравятся, приносят радость и удовольствие, можно рассчитывать на такое же отношение к ним детей. Если же упражнения у преподавателя вызывают скуку, то и дети энтузиазма не проявят.

Этапы освоения упражнений

На первом этапе упражнения выполняются только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания (каждый раз я показываю и рассказываю технику выполнения). На этой стадии упражнения даются на свободном дыхании (без задержек). В дальнейшем приучаю детей выполнять упражнения с задержкой на несколько секунд после вдоха или выдоха в зависимости от уровня подготовки детей. На втором этапе к освоенной технике выполнения добавляю правильное дыхание. На третьем этапе - концентрацию внимания на области тела (в зависимости от уровня подготовки). В каждой асане важно ее правильное выполнение, поэтому всегда я объясняю правильное положение тела в асане. После выполнения можно рассказать, что дает каждая асана. Более старшим детям можно обращать внимание, на какие органы влияет каждое упражнение или асана. Упоминаю, при каких заболеваниях выполняют ту или иную асану и как она меняет состояние. Но все это нужно давать постепенно.

Важно помнить и соблюдать простые правила:

1. Заниматься лучше всего в хорошо проветренном помещении. Коврик для занятий должен быть чистым, удобным (не слишком мягкий и не слишком упругий) и иметь приятный цвет.
 2. Костюм для занятий не должен стеснять движений. Желательно, чтобы в одежде для занятий было как можно меньше синтетических волокон.
 3. Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок (не ранее, чем через два-три часа после приема пищи).
 4. Соблюдать принцип постепенности, не спешить.
 5. Соблюдать принцип регулярности.
 6. Все упражнения следует делать в состоянии возможно более полного расслабления. Упражнения не должны вызывать усталость.
- Ориентироваться на ощущение удовольствия, страдание- это признак неправильного выполнения асаны, помнить о принципе ненасилия.
7. Перед выполнением комплекса необходимо успокоиться.
 8. Стараться, выполняя асаны, не забывать о концентрации внимания.
 9. Желательно полное расслабление в течение 30-60 с. после каждой асаны. После комплекса обязательно выполняются Созерцание и Шавасана.
 10. Правильно выполненный комплекс дает огромный прилив жизненных сил.

Асаны

Асана «Попа ребенка»



И.п. (*исходное положение*). Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклонится вперед и лбом коснуться пола. Руки расположены вдоль тела ладонями вверх. Расслабить плечевой пояс. Находиться в позе 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное. Поза улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

Асана «Божественная поза»



Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соединить их ладонями вместе. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть. Дыхание произвольное, спокойное.

Асана «Лебедь»



И.п. стоя на коленях. Сесть на пятки. Прямые руки за спиной сомкнуть в замок. Выдыхая, медленно наклониться вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Внимание – на позвоночнике. Дыхание спокойное. С каждым выдохом стараться грудную клетку прижать поближе к бедрам, а руки сильнее поднять вверх. Удерживать позу 10-15 сек. Затем спокойно поднять туловище, одновременно опуская руки.

Асана «Цапля»



И.п. Встать прямо. Согнуть левую ногу, устойчиво удерживаясь на правой. Захватить левой рукой голеностопный сустав, а правой рукой стопу левой ноги. Развернуть ее вверх и ступней положить на бедро правой ноги как можно выше. Правую ногу не сгибать. Руки поднять вверх, соединив ладони над головой. Спину держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживать позу 10-15 сек., сохраняя равновесие. Затем руками отвести стопу от бедра и плавно опустить ногу. Повторить позу, стоя на другой ноге. Поза укрепляет мышцы ног, развивает равновесие, благотворно влияет на нервную систему.

Асана «Поза дерева»



Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх. Ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. По истечении 10-15 сек., развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Дыхание спокойное, произвольное.

Асана "Поза царя рыб"



ИП - сидя, ноги вытянуты перед собой.

ТВ (*техника выполнения*)- согнуть правую ногу в колене, пятку расположить возле паха. Левую стопу поставить за правое бедро параллельно ему. Левое колено провести под правую подмышку. Захватить средним пальцем правой руки большой палец левой ноги, развернуться влево, левую руку завести за спину и постараться захватить правое бедро изнутри, голову развернуть влево, позвоночник вытянуть максимально вверх.

В позе выполнить три глубоких дыхания, вернуться в ИП и повторить в другую сторону.

Асана излечивает боли в спине, пояснице и бедрах. Эта асана поддерживает в отличном состоянии позвоночник, а йоги говорят: "Пока позвоночник гибок, старости нет". Укрепляются плечевые суставы и связки.

Асана «Змея»



Первая разновидность.

ИП - лежа на полу лицом вниз, ноги вместе, носки вытянуты. Ладони поставить на пол чуть впереди головы пальцами вперед, расстояние между ладонями - ширина одной ладони.

ТВ - со вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения тело ниже пупа

лежит на полу, локти от пола не отрывать, стараясь на руки не опираться, удерживать позу за счет мышц спины.

Задержка на вдохе до дискомфорта. С выходом вернуться в ИП, голова опускается на пол последней.

Выполнять три раза.

Вторая разновидность.

ИП - лежа лицом вниз, руки вдоль туловища, ноги вместе.

ТВ - ладони поставить на пол пальцами вперед в районе плечевого пояса. Со вдохом начать медленный прогиб спины назад,

позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения тело ниже лобка

лежит на полу, ноги и ягодицы расслаблены, верхняя часть туловища удерживается в прогнутом положении за счет мышц спины и частичной опоры на руки. Удерживать позу на задержке

вдоха до дискомфорта. С выдохом вернуться в ИП. Выполнять два раза.

Исправляет искривления позвоночника, ставит на место смещенные позвонки, тонизирует всю спину. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости.

Асана "Аист"



ИП - стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. ТВ - со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. *При выполнении позы наклон увеличивается постепенно, без резких движений и покачиваний.*

Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза.

Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела.

Асана «Головоколенная»



ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. ТВ - с полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра.

Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С вдохом сесть, руки

скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки - возле бедер.

Желательно выполнять асану так, чтобы не было изгибов в позвоночнике. При наклоне верхняя часть туловища должна оставаться прямой.

Выполнять три раза.

Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

Асана "Полукузнечик"



ИП - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Подбородок выдвинут вперед и лежит на полу.

ТВ - с полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять прямую ногу. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ногу на пол. Повторить упражнение для другой ноги.

Выполнять два раза.

Асана "Кузнечик"



ИП - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу.

ТВ - с полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки,

поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе.

Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

Две приведенные выше асаны очень хорошо влияют на позвоночник, исправляют его искривления и окостенения, применяются при смещении позвонков. Расправляются,

тонируются и развиваются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

Асана "Рыба"



Первая разновидность. ИП - сидя в лотосе.

ТВ - опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Средними пальцами рук взяться за большие пальцы ног.

Колени касаются пола. Находиться в этом положении до дискомфорта. Дыхание свободное. Опираясь на локти, выйти из позы в ИП, не ложась на пол. Выполнять три раза.

Облегченный вариант для начинающих.

Сидя в позе по-турецки, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Ладони положить на бедра, пальцы рук в джнани - мудра. В позе находиться до дискомфорта. Опираясь на локти, выйти из позы.

Вторая разновидность.

ИП - сидя, ноги вместе вытянуты перед собой.

ТВ - отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45° к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в ИП с помощью локтей, не ложась спиной на пол.

Выполнять три раза.

Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

Асана «Золотая рыбка»



И.п. лечь на пол лицом вниз, вытянуть позвоночник, подбородок касается пола, руки – вперед. На вдохе одновременно поднять выпрямленные ноги, руки и голову. Зафиксировать позу на задержке дыхания в течение 10-15 сек., затем на выдохе опуститься на пол.

Эта асана – очень эффективное профилактическое средство против радикулита и ревматических симптомов области поясницы.

Укрепляет мышцы ног и спины, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам.

Асана «Йоговский стул»



И.п.- стоя, руки вдоль корпуса. На вдохе поднять руки вверх, корпус из бедер устремляется вверх, на выдохе медленно сгибая ноги в коленях, сесть как на краешек стула. Стопы вместе, бедра параллельно полу, плечи и лопатки направляются к пояснице, макушка тянется к пальцам рук, уши между руками.

Поза развивает гибкость и подвижность позвоночника, укрепляет мышцы всего тела, помогает формировать правильную, красивую осанку.

Асана «Свеча» или "Березка"



И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

ТВ - согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из асаны выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с.

Выполнять три раза.

Асана "Плуг"



И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. ТВ - поднять ноги, пятки расположить напротив носа, ладони поддерживают таз. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. Затем ноги продвинуть за голову, колени поставить на лоб, руки тоже перевести за голову ладонями вверх. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. После этого ноги продвинуть еще дальше за голову, поставить на пол на носки и постараться выпрямить в коленях. В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Выход из позы в обратной последовательности. Выполнять три раза.

Асана "Ласточка"



И.п. - ноги шире плеч, стопы параллельно. Руки вдоль туловища. ТВ- с полным вдохом руки сложить в намастэ, повернуться на пятке левой и на носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога- угол 90°), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. В таком положении максимальная задержка. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться на задержке в позе "ласточки" столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной прямой. Затем со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись, и снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в И.п.. Все выполнить и в другую сторону.

Выполнять 1, 2, 3 раза.

Основное действие асаны направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Люди с остеохондрозом шейного отдела позвоночника получают большое облегчение, практикуя эту позу. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

Асана "Верблюд"



И.п. - сидя на коленях, пятки с обеих сторон таза. Руками взяться за пятки или лодыжки.

ТВ - выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков, поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу. Задержка на вдохе до дискомфорта. С выдохом вернуться в И.п..

Выполнять три раза.

Эта асана способствует сохранению гибкости спины и молодости тела.

Асана "Мостик"



И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ - согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их

выпрямить. Дыхание свободное. После выполнения лечь на пол и расслабиться.

Выполнять три раза

При регулярной практике исчезают скованность и боли в спине, сутулость, позвоночник становится эластичным, молодым.

Асана "Слушать тишину" - созерцание



Такую медитацию можно давать после комплексов физических упражнений, подвижных игр. Объясните, что в мире много звуков, шумов, разговоров. А что есть тишина, многие забывают. Предложите им услышать тишину.

Можно проводить медитацию на определенные звуки, предложите послушать, как шумит листва, ветер, как капает дождь. Введите их в сказку, и пусть звук что-нибудь каждому расскажет, поведает свои истории и приключения. После этого пусть они поделятся своими впечатлениями.

Асана «Расслабление – Шавасана»



Первая стадия.

Начать лучше с утяжеления, после перейти к расслаблению.

Утяжеление для мальчиков проводят в следующем порядке (для девочек - то же начинать с правой руки):

- утяжеляется левая рука;
- утяжеляется левая нога;
- утяжеляется правая нога;
- утяжеляется правая рука;
- утяжеляется туловище.

Голова никогда не утяжеляется. После этого приступаем к расслаблению по следующей схеме. Начинаем с левой руки (девочки начинают с правой). Расслабляются пальцы руки, кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо, плечевой пояс. Проверяем расслабление от кончиков пальцев руки до плечевого пояса и обратно. Расслабляем левую ногу. Расслабляются кончики пальцев, стопа, голень, икра, колено, бедро, таз. Проверяем расслабление от кончиков пальцев ног до талии и обратно. Все ли мышцы расслаблены? Расслабляем мышцы правой ноги в том же порядке.

Расслабляются мышцы правой руки: пальцы, кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо, плечевой пояс. Проверяем расслабление руки от кончиков пальцев до плечевого пояса и обратно. Все ли мышцы рук расслаблены? Расслабляется плечевой пояс, живот, грудь, поясница, спина. Ваше туловище полностью расслаблено. Проверяем расслабление мышц груди, живота, спины.

Расслабляется шея спереди и сзади. Расслабляется подбородок, рот, губы. Рот закрыт, нижняя челюсть слегка отвисла. Расслабляются щеки, нос, брови, глаза, волосяной покров головы, уши. Ваша голова полностью расслаблена. Ваше тело

полностью расслаблено. Вы перестаете чувствовать его. Оно становится невесомым. С полным вдохом ощутите тело, откройте глаза. Руки за голову, потянуться, повернуться на правый бок, приподняться, на левый, приподняться, потянуться вверх, наклониться вперед, улыбнуться.

Вторая стадия. Расслабление и полет.

Сначала все выполняется, как в первой стадии. Постараться достичь полного расслабления тела. Вы расслаблены, ваше тело полностью расслаблено, вы перестаете чувствовать ваше тело.

Расслабляются кончики пальцев, стопы, голени, икры, колени, бедра, таз. Ваши ноги полностью расслаблены. Проверяем от кончиков пальцев ног до таза и обратно. Все ли мышцы расслаблены? Расслабляются пальцы рук, кисти, запястья, предплечья, локти, плечи, плечевой пояс. Проверяем от кончиков пальцев рук до плечевого пояса и обратно. Все ли мышцы рук расслаблены? Расслабляется живот, грудь, спина, поясница. Ваше туловище полностью расслаблено. Проверяем расслабление мышц груди, живота, спины. Расслабляется шея спереди и сзади.

Расслабляется подбородок, рот, губы. Рот закрыт, нижняя челюсть слегка отвисла. Расслабляются щеки, нос, брови, глаза, волосяной покров головы, уши. Ваша голова полностью расслаблена. Ваше тело полностью расслаблено. Вы перестаете чувствовать свое тело, оно становится невесомым. Вы парите над землей. Над вами бездонное, безоблачное голубое небо. Вы летите вперед ногами под углом не более 45° к горизонту, медленно превращаясь в точку. Вы летите, летите, летите. С полным вдохом возвращаетесь в свое тело. Руки за голову, потянуться, повернуться на правый бок - приподняться, потянуться, повернуться на левый бок- приподняться, потянуться, сесть- потянуться вверх, наклониться вперед, улыбнуться.

4. Заключение

Школьный возраст – это время активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма. Гимнастикой с элементами хатха-йоги с ее умеренными нагрузками, плавными замедленными движениями, упражнениями, чередующимися с отдыхом, можно заниматься в любом школьном возрасте.

Гимнастика с элементами хатха-йоги содержит упражнения развивающие, растягивающие, укрепляющие основные мышцы, связки и суставы, а также исправляющие нестойкие дефекты опорно - двигательного аппарата танцора на протяжении всего учебного года. Комплексы, составленные мною с учетом возрастных особенностей детей, занимают всего 15-20 минут, входят в

разминочную часть урока. Они построены на чередовании движений силового характера (развитие силы в мышцах) и расслабления (растягивание мышц), что помогает не только удерживать внимание учащихся, но, и развивает физические данные детей, мышечный контроль и умение управлять своим телом.

5. Литература

Андрус Т., Латохина Л. Творим здоровье души и тела. – СПб., 2000. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – <http://kaysen.net> Васильев Т.Э. Начала Хатха – йоги.- М., 1990.

Воронин В.И. Хатха – йога. – М., 1989.

Латохина Л.И. Хатха – йога для детей.- М. 1993.

Пандит Шив Ширма. Йога против страданий позвоночника. – Киев, 1990.