Занятия йогой как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении

Адамова Н.А.

*МБОУ «Гимназия №73»*

В соответствии с законом РФ «Об образовании» Статья 51. здоровье школьников отнесено к приоритетным направлением государственной политики в области образования. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка.

Здоровье, под которым понимается, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), не только отсутствие заболеваний, но и полное физическое, психическое, социальное благополучие, гармония индивида при высоком уровне его функционального резерва и адаптационных возможностей, сохранено лишь у 8-12% школьников.

В Кемеровской области в последние годы (2009–2011 гг.) по данным профилактических осмотров увеличилось число детей до 17 лет с понижением остроты зрения на 14,3 %, с нарушением осанки – на 11,5 %. Количество детей со сколиозом снизилось 14,7 %.[1]

В таблице 1 указано число детей до 17 лет с понижением остроты зрения, с нарушением осанки, со сколиозом в Кемеровской области в 2009–2011 гг. (в показателях на 100 осмотренных).

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование показателя | Годы | | |
| 2009 | 2010 | 2011 |
| Число детей с понижением остроты зрения | 6,5 | 7,0 | 7,5 |
| Число детей с нарушением осанки | 6,1 | 6,0 | 6,8 |
| Число детей с нарушением осанки | 1,2 | 1,1 | 1,0 |

Постоянное снижение уровня здоровья школьников свидетельствует о необходимости нормализации учебной нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями организма. Любое увеличение нагрузки, как умственной, так и физической, можно рассматривать как стрессовое воздействие, носящее длительный и устойчивый характер. Традиционные мероприятия, направленные преимущественно на устранение последствий чрезмерной учебной нагрузки или нерационального режима учебной деятельности, не позволяют добиться заметных результатов, о чем свидетельствует статистика заболеваемости школьников.

Особое место в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе, прежде всего за счет широкого внедрения в деятельность образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий.

Сегодня мы рассмотрим занятия йогой как одну из форм здоровьесберегающих технологий. Главная цель занятия - повышение уровня здоровья. Йогическая практика - самый древний наиболее основательно разработанный метод развития человека, позволяющий при правильных, систематических занятиях достичь здоровья, состояния равновесия и гармонии.

Занятия должны проходить 3 раза в неделю длительностью от 40 до 1,5часов в зависимости от возраста школьников. Для учащихся начальной школы занятия йогой проходят в игровой форме и состоят из: разминочных разогревающих и суставных упражнений (укрепляют подкорку мозга, тренируют вестибулярный аппарат); упражнений на растяжку (снимают напряжение, способствуют укреплению и восстановлению нервной системы); асан (особых физических упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела, улучшения энергии в теле); пранаямы (дыхательные упражнения, позволяющие управлять энергией и контролировать ум.) [2] Асаны бывают статическими и динамическими, тело принимает многообразные формы, напоминающие различные существа и предметы. Дети, играя, выполняют асаны копируя животных.

Для подростков лучшими направлениями йоги можно считать йогу Аенгаера и Шивананды. У Аенгаера разработана система использования вспомогательного оборудования (ремни, валики, блоки) для людей имеющих проблемы с позвоночником. Это оборудование помогает выполнять асаны технически правильно, а когда организм станет более сильным, потребность в дополнительной помощи отпадает. Йога Шиванады представлена четкой последовательностью упражнений (асан), они составлены таким образом чтобы научить ребенка правильно питаться, выполнять физические упражнения, правильно дышать и мыслить.[3] Если у занимающихся существуют проблемы со здоровьем, то очень много рекомендаций с техникой выполнения можно найти в труде Шивананды по йога терапии.

Йога помогает развить координацию, физическую выносливость, гибкость и силу. Асаны или «позы йоги» планомерно укрепляют все мышцы тела, без исключения, делают их эластичными, развивают подвижность суставов. Очень важная функция таких упражнений – это укрепление внутренних органов ребенка, как следствие улучшение защитных свойств организма и работы желудочно-кишечного тракта, увеличение сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Йога способствует формированию правильной осанки, так как укрепляет мышечный корсет. Йога, прежде всего, показана гиперактивным и неспокойным детям, как средство борьбы со стрессами окружающего мира.

Особенности занятий детской йоги. Детям, которым еще не исполнилось четырнадцать лет, не рекомендуется долго находиться в перевернутых позах (сарвангасане, халасане). Строго запрещены стойки на голове(ширшасана), т.к. неокрепший позвоночник еще не способен удержать вес тела, и может травмироваться.

Существует два типа поз, выполняемых лежа на спине и на животе. Одни из них позволяют вам отдохнуть и восстановить силы, а другие укрепляют спину, руки и ноги. Во всех этих позах растягиваются мышцы живота и увеличивается подвижность позвоночника и тазобедренных суставов.[4]

Позы в положении стоя динамичны, они возвращают энергию и являются основой для других поз. Выполняя эти позы, ученики ощущают различные части скелета и мышцы и учатся использовать свой разумом, чтобы прочувствовать их и заставить тело работать. Позы в положении стоя развивают силу, выдержку и целеустремленность.

Позы верх ногами, или инверсивные позы, возвращают жизненный тонус всем системам организма. Внутренние органы оказываются в перевернутом положении и заряжаются дополнительной энергией. Мозг получает питание, так как приток крови к нему увеличивается. На ноги не давит вес тела, и позы приносят облегчение усталым напряженным ногам. Женщинам во время менструации не следует выполнять такие позы, чтобы не нарушать естественный кровоток.

Позы в положении сидя улучшают подвижность тазобедренных суставов, снимают напряжение в диафрагме и горле, «освобождая» дыхание, укрепляют позвоночник, успокаивают мозг и растягивают мышцы сердца.[4]

Все позы с поворотом (боковым растяжением) увеличивают подвижность позвоночника и плеч, активизируют работу органов брюшной полости и таза, улучшают питание, снимают боль в спине и тазобедренных суставах. Позвоночник становится подвижным, улучшается приток крови к нервным окончаниям, что повышает уровень энергии.

Высокий уровень энергии в теле означает в первую очередь стабильность. Если ребенок вялый, апатичный, ленивый, то понятно, что его нужно тонизировать. Но вот если дети слишком суетливые, беспокойные, неспособные долгое время удерживать себя на одном месте и в одной ситуации, то тогда это тоже энергетическая проблема. И их также нужно тонизировать: делать энергию тела и мозга более плавной и регулируемой.

В йоге есть несколько способов работы в этом направлении. В первую очередь – дыхание (пранаямы): контроль и увеличение дыхательной пропорции довольно быстро приводит к стабильности в поведении.

Основываясь на выше изложенном можно сказать, что систематические правильно организованные занятия йогой в школе, несомненно, позволят оздоровить и укрепить организм ребенка.

Литература

1. Государственный доклад «О состоянии санитарно–эпидемиологического благополучия населения в Кемеровской области в 2012 году – С. 9-11. Источник : http://42.rospotrebnadzor.ru/documents/10156/b8026240-8bd0-4957-a19a-5e2464b31a4b
2. Волков О.А. Веселая йога: специально для детей[разминочных разогревающих и суставных упражнений укрепляют подкорку мозга, тренируют вестибулярный аппарат)] / О.А. Волков, Е.А. Волкова –Ростов н/Д «Феникс», 2008.- С.125.
3. Свами В.. Йога; полное иллюстрированное руководство/ [они составлены таким образом чтобы научить ребенка правильно питаться, выполнять физические упражнения, правильно дышать и мыслить] / В. Свами/ Пер. с англ. М.: ООО Издательский дом «София», 2010. – С. 318.
4. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [Существует два типа поз, выполняемых лежа на спине и на животе. Одни из них позволяют вам отдохнуть и восстановить силы, а другие укрепляют спину, руки и ноги. Во всех этих позах растягиваются мышцы живота и увеличивается подвижность позвоночника и тазобедренных суставов.] / Пер. И. Крупичевой.- М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С. 24-77: ил..