Методические рекомендации для педагогов и родителей.

Тема. Йога на уроках в школе и дома – очень полезно!

«Осознание своей позы является одним из секретов счастья.

Постоянное зло употребление телом – привычка сидеть за

столом сгорбившись или сутулиться перед экраном

телевизора – часто приводит нас от вредных поз к

ощущению подавленности.

Адам Джексон.

Занятия обычной физкультурой с её нередкообразными движениями – это зачастую не то, что нужно школьникам.

А вот йога - это модно, интересно, и самое главное очень полезно. На занятиях АФК мы подключаем некоторые элементы упражнений из йоги для профилактики нарушения осанки, и они очень нравятся детям. Ведь это не только полезный комплекс физических и дыхательных упражнений, но и увлекательный процесс познания своего тела и внутреннего Я.

Благодаря йоге ребята станут бодрыми, а их суставы гибкими. Это очень актуально в наши дни, когда школьники долго пребывают в сидячем положении: делая домашние задания, просматривая телепередачи или играя за компьютером и т.д.

Ведь последствия такого времяприбывания очень вредно сказываются на здоровье ребёнка. Сутулость может стать причиной головных болей, повышенной утомляемости, снижения аппетита и т.д. При нарушении осанки деформируется скелет, ухудшается работа органов дыхания, кровообращение, пищеварение, мочевыделение и т.д.

Систематические занятия

- нормализуют работу сердечно-сосудистой системы

- улучшают дыхательную систему

- формируют правильную осанку

- увеличивают силу и гибкость мышц

- укрепляют иммунитет

Слово йога в переводе с санскрита, на котором оно звучит как «йодж» или «йудж»означает «обуздание», «соединение» «связь».

Йога была разработана много тысяч лет назад. древние индийцы подолгу следили за животными изучали их движение, положения тела, как они дышат, как расслабляются. Многие позы носят соответствующие названия: поза собаки, льва, тигра, кобры и т.д. А некоторые позы связаны с растениями или какими либо природными объектами , например поза горы, дерева и т.д.

Предлагаю вашему вниманию упражнения из йоги. В школе такие упражнения можно использовать как игровая пауза, либо в качестве физкультминуток. Можно также применять данные упражнения для подготовки к контрольной, чтобы настроиться на работу, сконцентрировать внимание или просто для выброса эмоций.

Важно придерживаться следующих рекомендаций

- заниматься можно не менее чем за 1,5 часа после еды;

- проверить помещение в котором будет проходить занятие;

- во время упражнения вдох через нос выдох через рот медленно дыхание не задерживать;

- необходимо ободрять ребят добрыми словами, быть терпимыми к их ошибками;

- заканчивать занятие следует полным расслаблением:

Релаксация – укладываем детей на спину и попросить закрыть глаза. Ноги вытянуты, руки вытянуты за головой, можно вдоль туловища. включить спокойную, лёгкую музыку – которая поможет лучше расслабиться.

Сейчас мы попробуем оздоравливать себя силой мысли для этого, во первых, надо расслабить тело. Во вторых, сосредоточить мысли по себе и в третьих, искренне поверить в силу своей мысли. Обратите внимание на дыхание – оно должно быть равномерным и спокойным. Делая вдох, представьте, что вы вдыхаете чистый воздух, который вымывает внутри вас все серое, болезненное, и это выходит из вас на выдохе. вдыхаете чистый воздух, а выдыхаете мусор, который скопился внутри. С каждым вдохом и выдохом вы чувствуете себя чище, легче, бодрее. А теперь представьте себе здорового человека. посмотрите какой он: как выглядит, как себя чувствует, почувствуйте его настроение. Почувствуйте это настроение. почувствуйте, как вам передаются ощущения здорового человека.

Скажите себе уверено и убедительно «Я здоровый человек!» даже если вы знаете, что внутри вас болезнь, то посмотрите, как она уменьшилась и побледнела. Вы сильнее! Вы можете это сделать, потому что вы управляете своим телом, а не оно вами. И с этим убеждением на счёт пять, вы откроете глаза. Один.. Два… Три… Четыре… Пять.

Молодцы! Вот таким приёмом вы можете помогать себе быстрее выздоравливать!

Будьте здоровы!

Всего 10 дней регулярного выполнения упражнений вы почувствуете себя лучше, бодрее. Занимаясь всего 5-10 минут в день, вы укрепите мышцы спины, улучшите эластичность позвоночника. а самое главное ваша осанка будет здоровая и красивая!