

# Выступление на конференции

## Тема: «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников или как повысить индекс здоровья»

### НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В ВОСПИТАНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ

В данной статье предложена методика комплексного воздействия на физическое и нервно-психическое развитие ребенка, а также коррекции ранних отклонений в состоянии здоровья детей. Методика разработана на основе комплексной системы психосаморегуляции В.В. Антонова и Г.Ю. Вавер, системы хатха-йоги и китайских оздоровительных систем.

В качестве методов физического развития используются динамические, статические, дыхательные упражнения хатха-йоги и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем, из которых создаются специальные комплексы, оказывающие целенаправленный оздоровительный эффект на организм ребенка с учетом характера патологического процесса. Нервно-психическому развитию способствует методы эстетико-терапии: игры-медитации, спонтанный танец, прослушивание музыкальных образов, изобразительная деятельность, активизирующие положительные эмоции, гармонизирующие внутренний мир ребенка, создающие ощущение душевного комфорта, способствующие формированию первичных навыков психической саморегуляции, а также игры для развития мышления, внимания, наблюдательности, памяти. В программе занятий предусмотрено проведение бесед на этико-нравственные темы с последующим обсуждением, что позволяет правильно формировать личность ребенка.

Каждое занятие строится по определенному плану.

1. Вводная медитация - сосредоточение.
2. Игры с включением упражнений системы хатха-йоги и элементов китайских оздоровительных систем.
3. Релаксация.
4. Эстетико-терапия.
5. Беседы на этико-нравственные темы.

Вне занятий проводятся дополнительные нетрадиционные оздоровительные процедуры. Для примера рассмотрим подробно структуру одного занятия. В первой части занятия в качестве вводной медитации проводится игра "Солнышко". Дети встают в круг, тянутся к солнцу руками, щедро солнце дарит каждому ребенку по солнечному зайчику, которые поселяются в сердцах детей. Затем дети из груди посылают солнечный свет всем существам во круг.

Вводная медитация может быть представлена и в виде игры-медитации "Цветы". Дети изображают цветы на полянке. Каждый цветок распространяет аромат, привлекая к себе насекомых, и радуется своей красотой все живые существа вокруг. Дети наслаждаются теми приятными эмоциями, которые они дарят окружающему миру.

Игры-медитации желательно сопровождать музыкой.

II. Вторая часть занятия состоит из разминочных динамических и дыхательных упражнений системы хатха-йоги, элементов древнекитайских оздоровительных систем и статических поз хатха-йоги. Древнеиндийская система хатха-йога направлена на физическое и нравственное оздоровление. Помимо выполнения динамических упражнений, статических поз - асан и дыхательных упражнений – пранаям, детей знакомят с общечеловеческими нравственными принципами, уделяя этой работе значительное место.

Динамические упражнения системы хатха-йоги выполняются в виде разминки в игровой форме или с использованием образных представлений, иногда под спокойное музыкальное сопровождение. Упражнения способствуют развитию подвижностью суставов, гибкости позвоночника. Тренируют костно-мышечную и сердечно-сосудистую системы. Это достига-

... в мышцах развитых дыхательных мышц в результате мышечных сокращений и напряжения, наклонов, поворотов, прыжков, кувырков, приседаний и бега ( см. динамические разминочные упражнения в кн.: Васильев Т. Э. Начала хатха-йоги. – М., 1990). Выполняемые упражнения могут имитировать полёт насекомых, птиц, движения животных и т. д. Освоив технику упражнений, в дальнейшем дети опосредованно вырабатывают способность к концентрации через ощущения в работающей части тела. Это усиливает профилактический эффект упражнения.

Очень интересным и специфическим является упражнение "Бабочка", направленное на растяжку приводящих мышц бедер. Упражнение выполняется из положения сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложенные в замок, обхватывают ступни, подтягивая пятки к туловищу. Ноги, согнутые в коленях, совершают ритмичные, пружинящие покачивания; ребенок старается положить бедра на пол. Он может представить себя бабочкой, сидящей на цветке, - колени поднимаются вверх. Вот бабочка попила сладкий нектар и полетела дальше – колени опускаются и совершают ритмичные движения.

Дыхательные упражнения системы хатха-йоги включают в себя освоение навыков нижнего (брюшного) дыхания с последующим переходом к полному дыханию, очистительного дыхания и очистительного дыхания "Ха". Полное дыхание оказывает положительный лечебный эффект, особенно у часто болеющих детей. Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамических нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути.

Нижнее (брюшное) дыхание совершается при помощи диафрагмы, которая максимально опускается при входе, выпячивая при этом переднюю стенку живота, на выдохе диафрагма поднимается в нижнюю часть грудной клетки, втягивая переднюю стенку живота к позвоночнику. В последующем осваивается полное дыхание, которое выполняется вначале аналогично брюшному, но после заполнения нижних отделов легких воздухом следует расширить грудную клетку, раздвинув ребра, и поднять ключицы и плечи, заполнив при этом воздухом среднюю и верхнюю части легких.

Очистительное дыхание выполняется в виде резких выдохов через плотно сомкнутые губы с помощью толчкообразных сокращений диафрагмы. Короткий вдох через нос совершается автоматически после каждого выдоха.

Очистительное дыхание "Ха" выполняется следующим образом. Совершается полный вдох носом. Одновременно прямые руки поднимаются над головой, ладони могут быть соединены. Полный выдох, который в два раза длиннее вдоха, делается через рот с произнесением "Ха", резким наклоном туловища вперед и опусканием рук вниз. Движение напоминает рубку дров. При этом детям можно сказать, что на выходе они выбрасывают из себя недомогание и усталость.

Упражнения, составленные на основе древних китайских оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость. Приведем для примера несколько упражнений.

Из положения стоя поднять руки вверх – представить, что на вдохе через ладони в тело входят лучи солнечного света; на выдохе туловище наклонить вперед – представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.

Упражнение "Купание жабы", где ребенок имитирует плавание волшебной жабы, представляет себя растворяющимся в свете солнечных лучей. Упражнение состоит из двух

фаз. Исходное положение: стоя, мышцы тела максимально расслаблены, колени чуть согнуты, руки вдоль тела.

Первая фаза: руки от груди расходятся в стороны, каждая рука описывает круг; одновременно распрямляются ноги, расправляется грудная клетка, втягивается живот, вытягивается шея и приподнимаются пятки.

Вторая фаза: руки через стороны сходятся перед грудью. При этом совершаются те же сопутствующие движения, что и в первой фазе, и такое же количество раз. Выполнение упражнения с использованием образных представлений значительно облегчает его освоение детьми.

Это упражнение и аналогичные ему описаны в книге: Бянь Чжичжун. Секреты молодости и долголетия. – М., 1989.

Асана хатха-йоги означает устойчивое положение тела, поэтому исполняющий должен почувствовать себя в ней удобно и комфортно. Каждая асана начинается с периода освоения. Поэтому вначале она выполняется в динамическом варианте (повторяется несколько раз). Затем ребенка учат сосредоточению на ощущениях в некоторых участках тела в зависимости от направленности профилактического и лечебного эффекта асаны. Впоследствии ребенку предлагают представить себя в образе, которому соответствует название асаны (например, рыбы, кошки и т. д.). Фиксация в статической позе происходит на короткое время (5-15 секунд, максимально до 1 минуты).

Асаны вводятся в комплексы постепенно: начинают с 3-4 простых асан и доводят до 8-10 более сложных.

#### Примерный комплекс асан.

##### *Поза горы (Тадасана).*

Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака.

##### *Поза дерева (Врикшасана)*

Принять Тадасану. Поднять правую ногу, прижав её подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони как ветки и листья дерева

Аналогично выполняется упражнение с другой ногой.

##### *Наклон к коленям (Падахастана).*

Принять Тадасану, с выдохом наклониться вперед, коснуться пальцами рук пола перед ногами (постараться положить ладони на пол), не сгибая коленей.

##### *Поза кошки (Видаласана).*

Стоя на четвереньках, ладонями опереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить асану 3-4 раза.

В этой позе ребенок отождествляется с грациозной кошкой, которая подтягивается после сна и оцетинивается, защищая своих маленьких котят.

##### *Половинная поза саранчи (Ардха Салйбхасана).*

Лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать в колене, затем опустить. Поднять левую ногу, опустить.

По мере укрепления мышц ягодиц и спины попытаться поднять обе ноги вместе, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы тела. Это будет полная поза саранчи.

*Поза лука (Дханурасана).*

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от пола, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперёд - назад.

*Поза кобры (Бхуджангасана).*

Лежа на животе, руки поставить около плеч ладонями на пол, очень медленно поднять голову и, отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх (как кобра). Задерживаясь в конечном положении, можно пошипеть. Медленно вернуться в исходное положение.

*Ролик.*

Дети называют эту позу качалкой. Сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, опустить голову как можно ближе к коленям, откинуться назад и покачаться на округленной спине 8-10 раз.

*Поза льва (Симхасана).*

Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва). Как можно шире открыть рот, вдохнуть; высунув язык вперед (как можно дальше), шумно выдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев). Повторить 2-3 раза. Поза обладает поистине чудодейственным эффектом в профилактике заболеваний горла.

Завершить комплекс можно одним из видов расслабления в игровой форме, предлагая детям полежать на спине, на боку (например, свернувшись клубочком, как котенок) или на животе (например, в позе крокодила или черепахи).

*Поза крокодила (Макарасана).*

Лежа на животе, поставить локти на пол впереди головы, положить подбородок на ладони и расслабить мышцы тела. Для усиления релаксационного эффекта можно, согнув колени, поднять голени вверх, раскачивая ими в воздухе, подобно хвосту крокодила, лежащего на берегу теплой реки.

*Половинная поза черепахи (Ардха Курмасана).*

Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперёд, положить лоб и вытянутые вперёд со сложенными ладонями руки на пол. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.

Эти позы дети выполняют с удовольствием.

После релаксации проводятся игры-медитации, игры на развитие мышления, внимания, наблюдательности и памяти.

В играх-медитациях педагог просит детей представить себя в образах различных животных, растений и выразить это в своих движениях.

#### Игры-медитации.

*"Жизнь моря".*

Максимально отождествиться с образами морских рыбок, коньков, морских звезд, крабов, медуз, дельфинов, плавающих в морской воде среди солнечных лучиков.

*"Птички".*

Отождествиться с любимыми птичками, которые начинают свой лёгкий полёт среди белых облаков.

*"Жизно лес".*

Представить себя в лесу ранним утром: взошло солнышко, просыпаются лесные обитатели, улыбаются ему и начинают своё путешествие среди деревьев и травинки. Поочередно входить в образы солнышка, деревьев, цветов, трав, лесных жителей.

**Игры на развитие внимания, мышления, памяти.**

*"Художники".*

Детям предлагают внимательно посмотреть на своего товарища в течении нескольких секунд и закрыть глаза (в это время ребёнок прячется). Открыв глаза, каждый должен описать внешность спрятавшегося товарища ("написать портрет").

С целью усложнения задачи можно предложить запомнить всех участников игры, затем увести одного из детей. Открыв глаза, играющие должны определить, кто исчез, и дать его описание.

*"Зеркало".*

Детей разбивают на пары, в которых один – ведущий, а другой выполняет роль зеркала. ведущий совершает различные движения, а "зеркало" в точности их копирует.

Более сложной является следующая игра.

Дети бегают, по команде взрослого (хлопок в ладоши) принимают на короткое время одну из выученных поз асан, по другой команде возобновляют бег. Каждой асане соответствует определённое количество хлопков, о чём договариваются заранее. Например, один хлопок соответствует началу бега, два хлопка – остановке и выполнению позы дерева, три хлопка – позе кошки и т. д. В одну игру можно вводить 3-4 асаны.

Интересные игры для развития мышления приведены в книге: Чистяков М. И. Психогимнастика. – М., 1990.

В течение занятия используются различные музыкальные произведения. Музыкальный фон даётся в самом начале и служит для настройки детей на занятие: во время разминки подвижная музыка облегчает выполнение движений; во время релаксации спокойная мелодия помогает снять возникшее напряжение; музыка сопровождает игры-медитации и рисование.

Дети отражают в рисунке свои впечатления от занятия. Так, например, радостное настроение дети передают в виде радуги, ярких диких цветов, фантастических животных. Иногда темой рисунка может стать прослушанное музыкальное произведение.

В виде самостоятельного упражнения выполняется спонтанный танец, который развивает координацию, пластику, тренирует вестибулярный аппарат. В таком танце ребенок легко отождествляет себя с предложенным образом и передаёт в движении переживаемые эмоции.

В заключительной части занятия детям читают сказки, детскую Библию, отрывки из древнеиндийского героического эпоса "Махабхарата". Обсуждая в ходе бесед прочитанное, расширяют представления дошкольников об окружающем мире, дают понятие о законах нравственности.

В режим детей старшего дошкольного возраста вводятся и специальные гигиенические процедуры хатха-йоги ( см. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги; Евтимов В. Йога. – М., 1986 ).

После ночного или дневного сна дети выполняют упражнения для пробуждения.

1. Лежа в постели, одновременно приподнять и вытянуть правые руку и ногу соответственно запястьем и пяткой вперед, затем, расслабившись, уронить их. То же движение

проделать левой рукой и ногой. Затем напрячь одновременно обе руки и ноги и, ослабив, бросить их. Повторить 3-5 раз.

2. Лежа в постели, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.

Затем детям предлагается провести очищение полости носа, языка и неба, полоскание горла, дополнив этим традиционную чистку зубов.

*Промывание полости носа (Джсала Нети).*

На стакан теплой (36<sup>0</sup>С) отстоянной воды добавить 0,5 чайной ложки поваренной соли. Половину готового раствора постепенно выливать в глубокой блюдце или сложенную ковшиком ладонь и втягивать одной ноздрей, предварительно вдохнув носом немного воздуха. Другую ноздрю при этом зажать и наклонить голову в сторону промываемой половины носа. Дышать ртом. То же проделать с другой ноздрей. После этого потрясти головой, наклонясь над раковиной, чтобы вода вытекла из носа. Затем сделать несколько коротким вдохов и сильных выдохов через обе ноздри, чтобы полностью удалить воду из носовых ходов. Можно втягивать воду обеими ноздрями одновременно, погрузив их в стакан с соленой водой. В этом случае вода будет вытекать через рот.

*Очищение языка (Джива Дхоути).*

Чайной ложкой перед зеркалом делают скребковые движения от корня к кончику языка, счищая таким образом образовавшийся за ночь налет.

*Очищение неба (Хрид Дхоути).*

Подошечкой большого пальца протереть небо, затем промыть его водой.

В завершении процедуры оставшимся солевым раствором можно прополоскать горло и сделать позу льва из положения стоя.

Описанная методика может быть рекомендована в виде четырехмесячного цикла занятий (один раз в неделю по 1-1,5 часа) в семье с детьми старшего дошкольного возраста без отклонений и с ранними отклонениями в состоянии здоровья: часто болеющих, с нарушениями осанки, вегетативными дисфункциями, отклонениями в нервно-психическом развитии.

Отдельные элементы методики можно использовать и на занятиях в дошкольных учреждениях.