

«Физическое развитие детей с ОВЗ через детскую йогу»

При поступлении в дошкольное учреждение дети с отклонениями в развитии с трудом контактируют со взрослыми, не умеют общаться со сверстниками. Большинство «особенных» детей имеет нарушение и недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. Основная задача взрослых состоит в том, чтобы использовать различные способы воздействия на активизацию развития таких детей, в том числе нетрадиционные методики.

Одним из способов такого нетрадиционного воздействия является детская йога. Возможно, некоторые люди скажут, что термина «детская йога» не существует! И в каком-то смысле они будут правы, поскольку в традиционном понимании йога-это ужасно «взрослая» практика, на которой нужно все время сосредотачиваться, что бы сделать спокойным ум. Ну разве можно ищущий ум нормального подвижного ребенка спокойным? Абсолютно невозможно! И даже, как показывает опыт-не нужно. Потому что дети уже рождаются йогами. И то, на что взрослый йог тратит годы усилий, детям дается легко и естественно. Таким образом, детская йога все-таки существует-вне сложных техник. И она может проявляться в самых разных ипостасях: как веселая динамичная игра, как оздоровительная практика и как увлекательная сказка для самых маленьких. Вообще-то, йога-это машина времени. Переходя из позы в позу, мы как бы переносимся на много веков назад. Воспринимая природу как божественный дар, искренне восхищаясь красотой и гармонией мира, древние йоги пытались слиться с предметами своего наблюдения и выразить немой восторг через подражание. Так появились потрясающей силы и красоты позы: льва, кузнечика, собаки, крокодила, лошади, дерева и лотоса. Желание подражать всему, что нравится, есть и у детей-не случайно антропологи говорят, что психологию древнего человека лучше всего изучать на ребятишках от трех до двенадцати лет, которые стоят на пороге жизни так же, как и наши предки стояли на пороге цивилизации: с широко распахнутыми глазами.

Для того, чтобы играть с ребенком в йогу, родителям совсем необязательно быть инструкторами йоги и методично отстраивать асаны - нужно просто включить воображение и настроиться на его волну. Более того, взрослые люди часто начинают осваивать йогу вместе с детьми, считая такие занятия отличным досугом. А некоторым философски настроенным родителям совместные занятия помогают не только лучше понять своих детей, но и глубже понять себя.

На начальных этапах важно научить детей выполнять действия по подражанию взрослого. «Особенному» ребенку для усвоения способов ориентировки в окружающем мире, для понимания того или иного действия требуются многократные повторения. Йога позволяет обеспечить нужное количество повторений при сохранении эмоционально-положительного настроения. Внимание у «особенного» ребенка произвольно и кратковременно. Произвольное внимание привлекается новым ярким предметом, движением, звуком. Нужно помнить, что на одном действии внимание ребенка сосредотачивается не более двух минут, но в процессе систематических занятий оно становится более длительным.

Упражнения («позы») из детской йоги:

- развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, корректирует сутулость;
- укрепляют мышечный корсет, развивают крупную и мелкую моторику;
- улучшают координацию движений, тренируют вестибулярный аппарат;
- активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему;
- способствуют концентрации внимания.

Конечно, дети более гибкие от природы, и выполнять асаны им легче. Но выражение неописуемого восторга на лице, думаю, связано с тем, что они еще не успели так далеко уйти от всего того, что нам дано при рождении. А нам, взрослым, приходится сначала менять себя, чтобы затем воспринять правильную действительность. Йога дает нам шанс вернуться к давно забытому источнику. Открыть его вновь-это как второй раз попасть в детство. А нашим детям, возможно, благодаря занятиям йогой, удастся никогда не утратить ощущение необычайной легкости и счастья «родом из детства». Желаем вам радости от совместной деятельности.

Предлагаю вашему вниманию несколько простейших поз.

Поза горы: встань прямо и соедини стопы. Расширь пальцы ног так, чтобы они были похожи на веер. Разверни плечи и расправь грудь.

Поза приветствия: Встань в позу « горы» и, соединив ладони у груди, поприветствуй родителей или бабушку с дедушкой. Затем подними руки вверх, потянись сложенными ладонями к солнцу. Потом опусти руки вниз и соедини ладони за спиной.

Поза могущества : Вытяни руки вверх и сгибай ноги в коленях так, как будто хочешь сесть на стул. Тянись руками сильно вверх, чтобы не упасть и старайся не наклоняться вперед.

Рекомендуемая литература:

«Детская йога» О.Казак, О.Ильинская.

«Коррекционно-развивающее обучение» Е.А.Стебелева