

# Консультация для родителей

## Укрепляем тело, тренируем дух

Автор: Инструктор по физической культуре МБДОУ  
МО г. Краснодар «Детский сад №179» **Стешкина И.В.**

### Эти упражнения даны природой

Наблюдая за движениями и положениями тела ребенка с первых месяцев его жизни, мы можем заметить, что все они направлены на здоровое развитие организма. Все положения лежа, сидя у грудных детей и некоторые положения у детей дошкольного возраста можно сравнить с позами йоги и убедиться в их схожести. А ведь никто не учил детей лежать или сидеть именно так. Сама природа подсказывает ребенку те или иные положения, при которых правильно формируются стопы, суставы, укрепляются мышцы, улучшается кровообращение. Поза змеи, поза доброй кошечки, поза бриллианта — наверное, многие родители, воспитатели замечали их у детей. В раннем возрасте и став немного постарше, практически все дети спят в позе ребенка или ласковой кошки. Некоторые дети спят на животе, свесив голову вниз. Эти положения улучшают кровоснабжение головного мозга.

Учение йоги дает обоснование этим позам, определяет их значимость. Главное — вовремя помочь ребенку осознать его действия и уж ни в коем случае не запрещать то, что дано природой. Именно на закрепление изначальных врожденных умений направлены упражнения. Высокая эффективность использования статических физических и дыхательных упражнений (естественных по природе) отмечается многими специалистами медицины, психологии, физиологии. Советуем обратиться к следующим изданиям: *Линейка К. В.* Движение, дыхание, психофизическая тренировка; *Верещагин В. К.* Физическая культура индийских йогов; *Воронин Б; Ф.* Хатха-йога в домашних условиях; *Миланова А., Борисова И.* Упражнения йогов. В 1985 году Украинским республиканским научно-методическим центром по психотерапии была разработана комплексная методика психофизической гимнастики с включением статических упражнений Хатха-йоги. По этой же методике проводились занятия в кардиологическом санатории "Львов", где автору посчастливилось пройти неоднократный курс лечения и обучения.

### КОМПЛЕКС "ДОБРОЕ УТРО"

Вашему вниманию предлагается утренний комплекс упражнений. Но его можно выполнять в любое время дня (только не сразу после еды). В дошкольных учреждениях этот комплекс можно выполнять после дневного сна.

**ВНИМАНИЕ!** С детьми можно начать комплекс со следующего настроения:

Рано утром просыпается все живое в природе. Не раскрывается резко ни один цветочек, не вскакивают быстро животные. Солнышко медленно появляется из-за горизонта. Вначале мы видим только его лучики; ласковые, теплые, а затем и само оно показывается. Представили солнышко, открыли глазки широко и радостно.

Улыбнулись солнышку, мысленно сказали всем "Доброе утро" (или "Добрый день" — после дневного сна).

Солнышко касается ваших рук, разотрите их, почувствуйте тепло. Солнышко касается личика, умойте его, ушки разотрите, и они пропитываются солнечным теплом. Проснулось ваше тело, разбудило солнышко каждую клеточку, напитало своей энергией. Вам хочется потянуться. Потянитесь красиво и правильно, прочувствуйте все движения. Движения должны быть мягкими, плавными, спокойными. Внутренний взор, как волшебная палочка, направляет в нужную сторону руки, ноги, голову, туловище. Прислушайтесь к себе — не устали ли вы, не хотите ли отдохнуть. Если вдруг почувствовали боль или неприятные ощущения - остановитесь, не теряйте силы, которые дало вам упражнение.

### **1. Поза потягивания**

Вы лежите на спине, туловище находится на одной прямой линии. Закинув руки за голову, вытяните их, а ноги поочередно потяните вперед, начав с правой ноги. При чем пятку, не отрывая от постели, вытягиваете вперед, а пальцы ноги — на себя. В таком положении держите ногу и растягиваете всю правую сторону в течение 5 — 6 секунд. Затем расслабьтесь на 2 — 3 секунды и выполните потягивание левой стороной. Отдохните и потянитесь обеими ногами вместе, вытягивая пятки вперед, а пальцы ног — на себя. Повторить 3 — 4 раза. Дыхание при этом спокойное произвольное.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы страдаете повышенным кровяным давлением, тяните руки вниз. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает усталость, сонливость, укрепляет позвоночник, готовит его к нагрузке.

### **2. Поза «зародыша»**

Лежа на спине, согните правую ногу в колене и, обхватив лодыжку, прижмите ногу верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сосредоточьте на правой стороне живота. Удерживайте позу 5 — 6 секунд, затем спокойно вернитесь в исходное положение. Повторите то же с левой ногой. Внимание сосредоточьте на левой стороне живота. Теперь прижмите к животу обе согнутые ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом — на область пупка. Удерживайте это положение 5 — 6 секунд, затем спокойно опустите ноги, расслабьтесь. Можно повторить упражнение 2 — 3 раза или выполнить его только один раз, но с более продолжительной задержкой. Дыхание спокойное, произвольное.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы пока не достаете до коленей лбом или подбородком, не расстраивайтесь, будьте настойчивы. С каждым разом подвижность позвоночника будет увеличиваться, и вы сможете правильно выполнить эту позу. Не перенапрягайтесь. Движения должны быть плавными, спокойными. Поза улучшает работу суставов ног, укрепляет мышцы спины, живота, помогает наладить пищеварение, способствует выходу газов, полезна при запорах, при насморке.

### **3. Поза кошка**

**Поза доброй кошки.** Встаньте на колени, опершись руками о пол. Плавно поднимите голову. Внимание сконцентрируйте на позвоночнике. Плавно прогнитесь в пояснице. Дышите спокойно, удерживайте позу 5 — 10 секунд.

**ВНИМАНИЕ!** Следите за положением рук и ног, они должны быть под прямым углом к туловищу. Позу доброй кошки чередуйте с *позой сердитой кошки*.

Исходное положение то же. Голову опустите, а спину плавно выгните вверх.

Оставайтесь в этом положении 5 — 10 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту этой позы.

**Поза ласковой кошки.** Медленно наклоняя корпус, обопритесь на предплечья, разведя локти в стороны. Подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу, спину плавно прогните. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное. Выдыхая, мысленно посылайте струю воздуха вниз по позвоночнику. С каждым выдохом прогиб увеличивается на какую-то долю миллиметра. Упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 5 — 10 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

**ВНИМАНИЕ!** Выполняя позу, держите стопы и колени вместе, бедра вертикально к полу. Эти упражнения придают гибкость, силу позвоночнику, полезны при искривлении позвоночника, развивают подвижность плечевых суставов, укрепляют мышцы спины, оказывают положительное воздействие на все органы малого таза, улучшают кровообращение.

## **КОМПЛЕКС "ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА"**

### **1. Поза потягивания**

### **2. Поза «зародыша»**

Поза потягивания и поза зародыша вам уже знакомы по комплексу "Доброе утро".

### **3. Поза «змеи»**

Выполняется лежа на животе. Ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, медленно выпрямляя руки, поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывайте. Задержитесь в этом положении на 6 — 7 секунд. Затем на выдохе плавно опуститесь, положив голову набок, руки опустите вдоль туловища. Расслабьтесь. Можете повторить упражнение еще раз.

**ВНИМАНИЕ!** Если вам не удастся прогнуть спину с вытянутыми руками, не отрывая лобка от пола, то прогнитесь, опираясь на согнутые руки, но так, чтобы живот оставался прижатым к полу.

Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку. Это одна из лучших поз для лечения запоров, несварения желудка, нарушений менструального цикла. Кроме того, она повышает умственную работоспособность, позволяет избавиться от головной боли. Это первая поза, которую выполняет грудной ребенок, научившись переворачиваться на живот.

#### 4. Поза рыбы

«А» Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Удерживайте позу 10 — 20 секунд. Затем спокойно вернитесь в исходное положение. Дышите спокойно. Закончив упражнение, отдохните в удобном положении (лучше лежа на спине).

«Б» После отдыха повторите позу, изменив положение головы, прогнитесь и коснитесь пола макушкой. Руками можно захватить стопы ног. Хорошо раскройте грудную клетку. Через 10 — 15 секунд вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное. Отдохните, лежа на спине и вытянув ноги.

**ВНИМАНИЕ!** В варианте «А» под поясницу можно подложить валик. В варианте «Б», выходя из позы, сначала выпрямите шею, поднимите голову, опуститесь на спину и только после этого поднимите туловище. Вариант «Б» противопоказан при травмах позвоночника и повышенной функции щитовидной железы (при пониженной функции — полезен).

Время фиксации позы, регулируется в зависимости от подготовки. Начните с 5 секунд. Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное воздействие на лицевые мышцы.

#### 5. Поза «скручивания»

Сядьте, скрестив ноги по-турецки. Выпрямите спину. Сделайте спокойный вдох и выдох, снимите напряжение спины. Правой рукой захватите левое колено. Тыльной стороной левой руки обхватите себя за талию. Выдыхая, плавно поверните корпус влево. Голову можно повернуть направо или налево, не опуская подбородок.

Внимание — на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 5 — 10 секунд. Затем спокойно вернитесь в исходное положение и отдохните. Повторите упражнение, поменяв положение рук и ног.

**ВНИМАНИЕ!** Чтобы во время скручивания спина не сутулилась, прогнитесь в пояснице. Мышцы спины не напрягайте. Будьте осторожны при нарушениях в позвоночнике, не делайте резких движений. Если появляются неприятные ощущения в позвоночнике, оставьте пока эту позу.

Поза оказывает положительное воздействие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает подвижность позвоночника, улучшает осанку.

**Выполняйте упражнения с радостью!**



