

Хатха-Йога, как средство формирования и развития интересов у дошкольников к хореографии

Здоровый, развитый, ребенок - будущее нашей страны! Это приоритетное направление работы коллектива нашего детского сада. «Разносторонний, здоровый образ жизни не формируется сам по себе» и «задача общества — создать благоприятные условия, позволяющие нашим детям гармонично развиваться». «Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, оздоровительных мер для детей дошкольного возраста, но и развивать творческий потенциал, как у себя, так и у подрастающего поколения.

В рамках действующей дополнительной общеразвивающей программы художественно-эстетической направленности танцевальной студии «Волшебный танец» действующей в д/с «Соболенок» с 2014 года разработан долгосрочный проект «Хатха -Йога».

Цели: формирование и развитие интересов у дошкольников к хореографии, через методы воздействия системы хатха-йоги .

Задачи:

- 1.Применение системы детской хатха-йога в хореографическом направлении.
- 2.Приобщение родителей к занятиям хатха – йогой в домашних условиях, тем самым объединение семьи и детского сада.
- 3.Повышение профессиональной компетентности педагогов в использовании здоровьесберегающих технологий в воспитательно образовательном процессе.

Известно, что йога помогает концентрации внимания, сосредоточенности, вырабатывает гибкость и пластичность тела. Хореография также совершенствует тело человека, и поэтому йога может принести несомненную пользу этому направлению. Она открывает дополнительные возможности в процессе развития природных физических данных, таких как шаг, выворотность, растяжка, гибкость, осанка, выносливость. В области психофизики использование йоги способствует развитию памяти, воли, внимания, а также формирует способность к сосредоточенности и навыки расслабления.

Изучение элементов йоги начинается с асан. Позы йоги ("асаны") - идеальный вид упражнений, которые при их правильном выполнении придают телу лёгкость, работоспособность. Принимать необходимую позу следует медленно и без напряжения.

Один из методов обучения детей – это подражание. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например, "кузнечик", "цапля", "лягушка", "кошечка", "дерево" и т.д. повышают их интерес к окружающему миру, развивают внимание и наблюдательность. В отличие от физических нагрузок, йога максимально бережно относится к растущему организму: минимизирован риск травм мышц, костей и суставов; асаны помогают развить координацию и гибкость. Казалось бы, несмотря на то, что на занятиях ритмикой тоже используются растяжки с образными названиями лягушка, рыбка как и на занятиях йогой, но отличие между ритмикой и комплексами йоги большое, вот поэтому приоритет был отдан именно хатха-йоге, нежели ритмике. Нами замечено, что и гиперактивные дети, упражняясь хатха-йога, со временем успокаиваются, становятся более усидчивыми и сосредоточенными. Хатха йога, как уже было сказано, предусматривает и дыхательные упражнения. Они способствуют улучшению кровообращению мозга, вентиляции легких, это особенно актуально для детей дошкольного возраста. В комплекс занятий с детьми включена и балетная гимнастика у станка, так как она состоит из элементов хатха - йоги в разминочной серии стоя и в партере. Туда входит, разогрев всего тела, путем выполнения комплекса «Сурья Намаскар», что в переводе означает «Поклонение солнцу». Этот комплекс включает в себя наклоны и вытяжение корпуса стоя и лежа.

Вторая часть представляет собой разучивание танцевальных элементов и комбинаций, на основе йогических поз, таких как поза «орла», «дерева», верблюда».

Выводы: таким образом, взаимодополнение отдельных направлений буддийских практик помогает в хореографической работе с нашими воспитанниками, а также их родителями и конечно же с педагогами, взаимодействие с которыми проходит как теоретически, так и практически с использованием возможностей интернета, онлайн-связи и современных мессенджеров (WhatsApp, Viber).

Данная работа способствует повышению интенсивности качественного освоения хореографической техники у детей, развитию памяти, физических показателей, дисциплины, а прикосновение к нетрадиционным пластическим элементам восточной культуры, не только, расширяет круг знаний, но и дополняет исполнительские возможности, обогащая духовный мир взрослых и детей.

Многие выпускники д/с «Соболенок» посещавшие студию танца, с хорошей базой подготовки продолжили свой путь по классу хореография уже в ДШИ, а так же РКДО.