

„Йога – азбука” за деца от предучилищна възраст

Златка Александрова Димитрова

“Yoga - Alphabet” for preschool children: *Yoga at an early age encourages self-esteem and body awareness with a physical activity that’s noncompetitive. Children derive enormous benefits from yoga. Physically, it enhances their flexibility, strength, coordination, and body awareness. When children imitate the movements and sounds of nature, they have a chance to get inside another being and imagine taking on its qualities.*

The physical movements introduce kids to yoga’s true meaning: union, expression, and literate for oneself in the delicate web of life

Key words: *yoga for children, literate*

ВЪВЕДЕНИЕ

Децата са уникални и неповторими в своето индивидуално развитие, притежават различни дарби и способности, по свой индивидуален начин възприемат света и реагират на всичко, което срещат в него.[1]

При определяне и конкретизиране на програмното съдържание за обучение в детската градина, на първо място от подчертаните фундаментални психични образувания, (които имат значение едновременно и за умственото, и за нравственото, и за физическото, и за естетическото формиране на личността), според цялостния подход, би следвало да поставим активността и творческия потенциал на децата.[3]

Опит да интегрираме физическото възпитание с направление ”Български език и литература” и по специално ядро „Подготовка за четене и писане” в предучилищна възраст ще позволи разгръщането на творческия потенциал на децата и ще им позволи да съхранят положителен емоционален заряд и мотивация за участие в заниманията.

В основата на ефективното педагогическо взаимодействие стои подходът, насочен към отделното дете, който дава възможност на възрастния да разбере интересите на детето, нивото на неговия прогрес, неговата индивидуалност. Интегрирането на разнообразни по своя характер области от човешкото познание и опит, стимулират детското психическо и физическо развитие и допринасят за успешното им овладяване от децата в най-ранна възраст. Интегративният подход в образователния процес насърчава:

- Учителите да прилагат по-разчупена организация на работа;
- Детската инициативност и независимост.

Именно постигането на такива резултати, граничещи с отхвърлянето на рамки и стереотипи, приоритетно налагат използването на ресурси за устойчив темп на развитие на подрастващите.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Настоящата разработка има за цел да предложи програма от безопасни йога пози като средство за развитие на психомоториката на детето, подготовката му за ограмотвяване и повишаване на интереса към заниманията по физическо възпитание в предучилищна възраст.

До скоро се смяташе, че йога е система от упражнения, която е предназначена само за възрастните, за просветените тръгнало по пътя на познанието. Днес разновидностите и йога школите са многобройни и обхващат все по-голяма част от населението. Това неминуемо доведе до интереса на педагози, учители, родители и децата към този вид упражнения и към въпроса безопасни ли са асаните и йога практиките за подрастващия организъм и кога е добре да се започне с този вид занимания. [6]

Йога практиките не само помагат тялото да се поддържа здраво и гъвкаво, но включват и участието на ума. По този начин се подпомага развитието на по-добра концентрация и будност и се активират творческите способности. Въображението на децата около 6 годишна възраст е отдадено предимно на играчките и приказките. Ние се опитваме да поставим малките хора в по-директна връзка със заобикалящия ги свят, без да прекъсваме приказната нишка. Според нас това води до по-доброто им интегриране в реалността, като запазва връзката им със света на идеите. Йога влияе върху костната система, мускулатурата, сухожилията. За подрастващите е от особена важност да свикнат да стоят добре изправени.[7]

Използването на разнообразни пози от системата на йогите при работата с 6-7 годишните деца проведохме в различните режимни моменти – утринна гимнастика, в подготвителната и заключителната част на регламентирани и нерегламентирани ситуации в направление „Физическа култура” в детските градини на гр.Бургас.

Резултатите показаха, че йога асаните са интересен начин за обогатяване на заниманията в направление физическа култура в детските градини. Използвахме пози, които са близки до природата и до децата- акула, жаба, дърво и т.н. Когато децата имитират движенията, те имат възможност да влязат в другото същество, да си го представят и да усетят неговите качества. Упражненията представят на децата истинското значение на йога- обединение и изразяване на себе си в обкръжаващият ги свят. Децата с удоволствие изпълняваха предложените им упражнения, забавляваха се и дори импровизираха в игровите ситуации.

Всички тези насоки послужиха като основа за разработване на програма от безопасни йога пози, която априбрахме в организацията на работа по физическа култура в детските градини на гр. Бургас.

Създавайки подходяща, активна и ефективна среда, йога позите ще позволят:

- Създаване на рационална програма за интензифициране на игровата двигателна дейност, изградена на основата на знания за физическото и психомоторното развитие на детето от конкретна възрастова група;

- Конструирание на игрови форми, привличащи се със своя динамичен характер, с многоплановост на изпълнение на упражненията, с наличието на базова гимнастическа структура, на основата на която могат да се развиват определени двигателни способности в съчетание с други (в това число и зрително-слухови) качества;

- Определяне на оптимален количествен състав на детските групи, позволяващи прилагането на принципа за индивидуално развитие;

Целта на настоящата разработка е да представи 30 безопасни йога пози, отговарящи на буквите в българската азбука, интегриращи физическото възпитание и българския език подходящи за деца от предучилищна възраст, които са апробирани в практиката.

Чрез използване на системата от разнообразни движенията на йога се опитахме да обединим гимнастическите упражнения с конкретни форми изобразяващи животни, растения, предмети и букви и чрез тях да се премине към овладяване на българската азбука. Тоест, спецификата на нашата програма се заключава в създаването на двигателни форми, (елементи), които посредством мускулни усещания да доведат до състояние на пространствена визуализация на изписването на букви, имитация на животни, растения и др.. Йога позите могат да бъдат различни, но трябва да изпълняват следните задачи:

1. Да намаляват общото напрежение в мускулите.
2. Да намаляват напрежението на конкретни мускулни групи в тялото.
3. Да развиват способност при изпълнение на движението да се задействат само тези мускули, които са нужни за изпълнение на двигателната задача.
4. Да се изпълняват с лекота и желание от занимаващите се.

Чрез изпълнението на такива задачи се постига концентрация на вниманието. Децата, водени от изразителността на движенията, тяхната форма, съгласуване с образа от подходяща картинка тренират мускулните си усещания и при всяко следващо, по-добро изпълнение на движението научават мускулите си да запомнят усещането. Ако мускулите запомнят по-доброто изпълнение, то те ще се стремят към него и ще искат да го усъвършенстват отново и отново.

При натрупване на качествено изпълнение на движенията, се освобождава мускулното напрежение, което от своя страна развива и оптимизира психомоториката, двигателната координация и двигателната памет на децата.

Обективният анализ изисква да подчертаем, че подборът на всички "елементи" – комплексът от движения на предложената програма, водят до състояние, което развива способност у децата да сътворяват нови движения (пози), изразяващи нивото на тяхната индивидуална подготовка и въображение.

Основни характеристики на заниманията с йога в детската градина са:

- Висока плътност на заниманията, имайки предвид използването на показва и минимално загубеното време за обяснение;
- Използваните гимнастически средства в модифицирана форма, позволяващи решаването на задачите на физическото възпитание;
- Несъревнователност на дейността - основната задача е достигане и поддържане на оптимално функционално развитие на децата.

Програмата за деца има игрови характер. Същественото тук е, че тази дейност носи на децата радост, иначе изпълнява наполовина своите цели. Подходящо подобрите елементи, прости по координация, естетически украсяват обичайните гимнастически упражнения, придават съвременност на линията и позите, създават единство на движенията на частите на тялото.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, отбелязваме, че прилагайки разнообразни комплекси от системата на йога трябва да се придържаме към следния принцип: от локалното въздействие на опорно-двигателния апарат към регионалното, а от там и към глобалното. В тази връзка, усвояването на предложените пози и прилагането им като структурен елемент от програмното съдържание в заниманията по физическо възпитание за децата от предучилищна възраст, позволява нейното представяне.

Предложената програма има интегративна роля за приобщаване към различните дейности в живота на децата, за речевото им развитие и върху тяхното цялостно изграждане.

Чрез изпълнението на безопасни йога пози у децата се създават навици да съгласуват основните двигателни действия и да развиват координацията между отделните части на тялото, което в значителна степен подпомага:

- Правилното ориентиране в пространството;
- Усвояването на пластични движения;
- Развитието на координация и психомоторика;
- Поддържането на правилна телесна стойка;
- Изпълнението на колективни и/или синхронни действия под общ сигнал и т.н.

От друга страна, интегрирането на движенията с ограмотвяването провокира интереса на децата и по естествен път създава и развива редица ценни качества на характера: съобразителност, съсредоточеност, самостоятелност, находчивост, творчество, въображение и др. Когато движенията носят много емоции и вълнуват децата, те им стават близки, любими и с успех могат да се използват в практиката.

Двигателната дейност оказва благоприятно въздействие върху подрастващите само тогава, когато съответства на възрастовите и индивидуални особености, на здравословното състояние и степен на физическото развитие на децата.

При съвременния начин на живот физическото развитие, физическата дееспособност придобиват особено значение. Днес проблемът за подготовката и формирането на личността, нейната работоспособност и жизненост са много актуални. Ето защо, като се стараем да подобряваме нивото на физическата дееспособност, ние въздействаме не само върху функционалното развитие на децата, но и върху тяхното цялостно изграждане, чрез взаимодействието между всички качества на личността.

Безопасни йога пози за 6 – 7- годишни деца „ Азбука”

- А** – акула от и.п. лег хващаме ръцете отзад изпънати, повдигаме главата
Б - бебе - от и.п. тилен лег със свити крака се хващат петите и се изпъват краката настрани
В - ветрило от и.п. разкراчен седеж ръце в страни долу.Ръцете се повдигат и свалят като ветрило.
Г – гнездо (кошничка) От и.п. лег със свити крака се хващат краката.Тялото образува кошничка.
Д – дърво от и.п. стоеж с повдигнат крак в страни коляното
Е – ездач от и.п. дълбок напад, ръце долу, главата нагоре
Ж – жаба от и.п. свит разкрачен стоеж
З – змия кобра от и.п.лег пвдигане на тялото назад с помоща на ръцете
И – игла от и.п.стоеж ръцете повдигнати и събрани над главата дланите събрани и наклон назад
Й – йога от жабка наклон напред и максимално изпъване на ръцете напред
К – куче от и.п. колянна опора повдигане на крака назад
Л – лале свит разкрачен седеж с повдигнати ръце горе във формата на лале
М – мост лакътен мост
Н – надуване на балон от и.п. седеж вдишват като имитират с пръстчетата на ръцете балон и после го изпускат като си събират пръстите на ръцете
О – охлюв коленен мост
П – планина от и.п. лег повдигане на таза нагоре и задържане
Р – рало от тилен лег повдигане на краката зад главата
С – свещ от тилен лег повдигане на свити краката нагоре
Т – триъгълник от и.п. разкрачен стоеж, наклон в страни и докосване на крака с едноименната ръка до образуване на триъгълник с тялото, ръката и крака
У – буквата У Изпълнява се с ръцете и тялото е основата на буквата.
Ф – фигура по желание
Х – хвърчило и.п. стоеж с повдигнати ръце горе наклони наляво и надясно имитиращи летене на хвърчило
Ц – цвете – от и.п.стоеж ръце пред гърдите повдигане нагоре с дълбоко вдишване и показват разцъфнало цвете и връщане в и.п.
Ч – часовник и.п. тилен лег изнасяне на крака в страни
Ш – шпагат – но изпълняват полушпагат
Щ – щъркел
Ъ – ъгъл от и.п. лег повдигане на единия крак назад и задържане
Ю – ютия и.п. седеж и навеждане напред до докосване на крачетата
Я - яйце - свит седеж хващаме коленете с ръце и се търкаляме наляво и надясно

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Вардарева, В. Програма „Стъпка по стъпка“ и музикалното развитие на децата от предучилищна възраст, сб. доклади Детето, неговото семейство и неговата детска градина, Унив. изд. на ЮЗУ, Бл-д, 2006 г
- [2] Даскалова, Ф. За нов модел на обучението в детската градина , сб. доклади Детето, неговото семейство и неговата детска градина, Унив. изд. на ЮЗУ, Бл-д, 2006 г.
- [3] Димитров Г., П. Кабакчиева. 2003. Една неосъществена реформа. В: Стратегии на образователната и научната политика, бр.3.
- [4] Евтимов, В. „Йога“, 1992 с/о Jusautor, Sofia
- [5] <http://amara.bg/bg/inspirations/view/1/>
- [6] http://www.burgasutre.bg/2013/02/04/153565-zashto_yogata_e_vazhna_za_detsata
- [7] <http://www.kidssports.bg/-e1462c22.html>

За контакти:

Гл.ас. д-р Златка Александрова Димитрова, Катедра “Методика на обучението”, Факултет „Обществени науки“, Университет “Проф. д-р Асен Златаров” - гр. Бургас, тел.:0888506893, e-mail: dimitrova.zlatka@yahoo.com

Докладът е рецензиран.