

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Развитие координационных способностей у детей
дошкольного возраста 6-7 лет с нарушениями зрения средствами
йоги»

Студент

С. А. Старикова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В.А. Рева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018г.

Тольятти, 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Стариковой Светланы Андреевны,
по теме: «Развитие координационных способностей у слабовидящих детей
дошкольного возраста с использованием средств йоги»

Работа посвящена изучению развития координационных способностей у слабовидящих детей средствами йоги.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время, практически отсутствуют методики коррекции данных нарушений с высоким уровнем доказательности, что требует создания эффективных методик адаптивной физкультуры и достоверного обоснования данных методов. Также необходимо отметить наличие тенденции к увеличению частоты встречаемости различных нарушений зрения у детей раннего и дошкольного возраста.

Проблема развития координации движений достаточно многогранна. Дети дошкольного возраста находят в том периоде в своей жизни, когда можно заложить хороший фундамент и создать положительные предпосылки для развития всех физических качеств, в том числе и координационных.

Некоторое отставание в развитии основных движений у детей с нарушением зрения связано с характером визуальной патологии, остротой зрения. Это обуславливает необходимость рассмотрения таких важных аспектов моторной сферы ребенка, как координация и равновесие.

В данном исследовании определены способы развития координационных способностей у слабовидящих детей, разработана методика развития координационных способностей средствами йоги, проведен анализ качественных и количественных результатов.

Результаты исследования, расширяют знания о методическом потенциале средств йоги для развития координационных способностей.

Работа состоит из трех глав, введения, заключения, списка используемой литературы и двух приложений.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	7
1.1 Роль координации в жизни слабовидящих людей.....	7
1.2. Особенности развития координационных способностей у детей	12
1.3. Особенности развития координационных способностей средствами йоги.....	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Методы исследования.....	24
2.2 Организация исследования	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	29
3.1 Обоснование методики	29
3.2 Результаты исследования.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Функция зрительного аппарата незаменима в повседневной жизни. С помощью зрительного контроля человек учится ходить, читать, писать, развивает точные движения и учится ориентироваться в пространстве. Трудно переоценить влияние патологии зрительного аппарата на адаптационные способности ребенка, особенно, дошкольного возраста. Так как помимо социальной дезадаптации у ребенка может сформироваться функциональные нарушения в работе высшей нервной деятельности, в том числе – нарушения координаторных функций (атаксия) [8]. Так как атаксия, в данном случае, вызвана не органической патологией заднего мозга или корковых центров координации, данное нарушение необходимо корректировать функциональными методиками, без использования фармакопрепаратов и инвазивных методов лечения.

Проблема развития координации движений достаточно многогранна. Дети дошкольного возраста находятся в том периоде своей жизни, когда можно заложить хороший фундамент и создать положительные предпосылки для развития всех физических качеств, в том числе и координационных.

Таким образом, рассматривая процесс развития координации движений у детей дошкольного возраста, очевидно, что этот процесс сложный, требующий активного направленного вмешательства взрослого [32].

Йога для детей – это отличное и наиболее эффективное средство, которое способствует гармоничному развитию личности, укреплению здоровья и повышению иммунитета, а также позволяет улучшить самооценку и познать свой внутренний мир. Йога для детей направлена на то, чтобы развить у малышей внимательное и уважительное отношение к своему телу, состоянию здоровья и эмоциональному настроению, а также поддержать самооценку и, конечно же, укрепить здоровье.

Актуальность работы. В дошкольном возрасте у детей происходит стремительное развитие всех функциональных систем высшей нервной

системы, в том числе, координационных способностей. Благоприятным периодом для их становления является возраст от 4 до 7 лет. При воздействии в это время патологического фактора, такого, как значительное снижение/потеря зрения, развитие координационной функции может нарушиться, что приведет к социальной дезадаптации ребенка.

В настоящее время, практически отсутствуют методики коррекции данных нарушений с высоким уровнем доказательности, что требует создания эффективной методики адаптивной физкультуры и достоверного обоснования данного метода. Также необходимо отметить наличие тенденции к увеличению частоты встречаемости различных нарушений зрения у детей раннего дошкольного возраста. Данная тенденция может объясняться генетической детерминированностью дефекта преломляющего аппарата, из-за чего патологические изменения развиваются у детей с рождения. Социальная адаптация этих детей – важная проблема, которая требует деликатного решения, так как негативное влияние зрительных нарушений на другие функции организма может привести к большому количеству функциональных расстройств и органической патологии.

Объект исследования – методика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста 6-7 лет с нарушениями зрения средствами йоги.

Предмет исследования – процесс исследования методики восстановления и профилактики координационных функций, на основе средств, используемых в йоге.

Цель исследования - исследование методики восстановления и профилактики нарушений координации у дошкольников с патологией зрительного аппарата на основе средств, применимых в йоге.

Гипотеза исследования – адаптивные физические упражнения на основе средств йоги, могут использоваться в развитии координационных способностей у слабовидящих детей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать влияние нарушений зрительного аппарата на состояние координационных и адаптационных функций у детей дошкольного возраста.

2. Разработать и внедрить методику для коррекции и восстановления координационных способностей для слабовидящих детей.

3. Произвести экспериментальную проверку внедренной методики и обосновать ее результаты.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ данных научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Педагогический эксперимент.

4. Контрольно-методические испытания (тесты).

5. Методы математической статистики.

Научная новизна заключается в том, что в работе разработана новая технология применения физических упражнений с элементами йоги, в процессе их применения экспериментально подтверждено положительное влияние физических упражнений с элементами йоги на развитие координационных способностей у слабовидящих детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы при повышении квалификации преподавателей, а также, для расширения средств работы со слабовидящими детьми. Предложенная методика может быть использована в практике коррекции координационных способностей дошкольников не только с нарушением зрения, но и при работе с детьми, имеющими другие отклонения в здоровье.

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Роль координации в жизни слабовидящих людей

Нарушение зрения представляет собой ухудшение или изменение основного показателя - остроты зрения. В зависимости от степени этого показателя нарушения зрения подразделяются на слабовидение и слепоту.

Слабовидящими называют людей, чей показатель остроты зрения варьируется от 0.05 до 0.2 на лучше видящем глазу при коррекции очками.

Слепыми считаются люди с полным отсутствием зрения (показатель остроты равен нулю) и люди с остаточным зрением (показатель остроты равен 0.04 и меньше на лучше видящем глазу при коррекции очками).

Нарушения зрения могут возникать вследствие различных причин: генетические сбои, интоксикации и вирусные заболевания матери во время беременности, травмы и интоксикации плода, травмы, интоксикации и заболевания в ранний период детства ребенка и т.д. В зависимости от степени, времени и причины поражения зрительной функции наблюдаются различные формы вторичных нарушений. При этом отклонения затрагивают психическую сферу, речевое развитие, когнитивные процессы и физическое развитие [12].

Сложности визуальной и двигательной ориентации, у слабовидящих людей, ведут к снижению активности, что в свою очередь приводит к ряду вторичных отклонений. Например, особо остро проявляются трудности в формировании походки и сохранении прямолинейного движения. Нарушения прямолинейности во время ходьбы связаны с сужением поля зрения из-за зрительной депривации.

Походка людей с нарушениями зрения имеет волнообразный характер, наблюдается нестабильность в позе и темпе, рука со стороны плечевой кости прижата к туловищу.

Человек, имеющий отклонения в зрении, не способен зрительно воспринимать технику выполнения движения и, из за этого, не может

воспроизвести его правильно. Это проявляется в нарушении общей координации движений тела.

Во всех формах ходьбы, слабовидящие дети неправильно устанавливают ноги. Более 20% имеют параллельную установку стоп, у 40% пальцы ног подгибаются, в то время как у нормальных сверстников в 15% случаев отмечаются отклонения в положении стоп [23].

Существует такое понятие как – однородность шага. Она определяется длиной шага человека. При ходьбе человек со слабым зрением должен поставить и выполнить для себя ряд задач: поддерживать гармоничное движение рук и ног, положение тела, правильно ставить стопу, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие при ходьбе. Когда человек приступает к решению этих задач он полагается на относительную зрительную память, на остаточное зрение, на доступный моторный опыт [18].

Так же, двигательная депривация людей с нарушениями зрения, влечет за собой нарушения при беге. Неоднородность движений, скованность, сильный наклон головы вниз, рассогласованность движений рук и ног, все эти нарушения имеют истоки в слабой тренированности координационных способностей. Не сформированные беговые навыки зарегистрированы у 63,5% детей с нарушением зрения. Скорость бега у детей с косоглазием и амблиопией в период окклюзии ниже нормы на 13-21% [15].

Выполнение прыжков тоже осуществляется не просто и с ошибками. Это относится и к прыжкам на месте, и в длину. Ошибки допускаются на всех фазах прыжка (рывок, полет, приземление).

Таким образом, некоторое отставание в развитии основных движений у детей с нарушением зрения связано с характером визуальной патологии, остротой зрения. Это обуславливает необходимость рассмотрения таких важных аспектов моторной сферы ребенка, как координация и равновесие.

По мнению Ж.К. Холодова [27], «Под координационными способностями понимает способность человека быстро, точно, целесообразно и экономично, т.е. наиболее совершенно решать двигательные

задачи». По словам Г.И. Погадаева [27] «Координационные способности закладываются в детском и юношеском возрасте и совершенствуются всю жизнь». По словам Л.П. Матвеева [31] «Задачи по воспитанию двигательного-координационных способностей относятся к числу важнейших в физическом воспитании».

Современные взгляды на координационные способности, выдвигают такое утверждение, что некоторые из видов этих способностей связаны между собой. При этом, тренированность одного вида координационных способностей, взаимосвязанного с другим, будет проявлять в обоих случаях.

Координационные способности можно разделить на следующие группы:

1. Способности в точном соизмерении и регулировке пространственных, временных и динамических параметров движений;
2. Способности в поддержании статического (позу) и динамического равновесия;
3. Способности в выполнении двигательных действий без лишней мышечной напряженности – скованности.

Основными факторами проявления координационных способностей можно назвать:

- Способность точно анализировать движения;
- Деятельность анализаторов, особенно двигательного;
- Сложность двигательного задания;
- Уровень развития физических особенностей (скоростные, динамическая сила, гибкость и др.; смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся, то есть запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков, и др.)

Таким образом, двигательно-координационные способности характеризуются как потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Координационные способности человека зависят от следующих факторов:

- Способность проводить анализ своих движений, то есть, деятельность двигательного анализатора находится в удовлетворительном состоянии, без нарушений;
- Развиты общие физические качества человека (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость);
- Развита волевая сторона личности (напористость, целеустремленность);
- Общая подготовленность (сформированы общие умения и навыки) .

Благодаря координационным способностям, можно судить о том, насколько человек предрасположен к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения умениями и навыками.

Если рассматривать психофизиологические условия для развития координационных способностей, то основой для этого являются следующие свойства нервной системы: индивидуальные особенности строения коры головного мозга, степень развития ее областей, показатели развития и сохранности сенсорных систем, скорость обработки информации, индивидуальные особенности личности (темперамент, эмоциональное состояние, характер).

Формирование физических возможностей и навыков человека основывается на генетически заложенных возможностях организма, при этом, у каждого человека этот процесс имеет индивидуальный характер. Потенциал развития возможностей человека определяется несколькими факторами. К ним относятся - присущие личности черты характера, врожденная генетическая предрасположенность и социальные факторы.

Значимость воспитания координационных возможностей велика. Это можно обосновать следующими положениями:

– Для успешного обучения физическим упражнениям, степень развития координации должна находиться на оптимальном уровне, потому что это имеет прямое отношение к скорости, темпу и способу освоения техники.

– Оптимально сформированные координационные навыки (особенно у слабовидящих людей), являются одним из базовых факторов успешной социализации.

– Дозированное и рациональное использование мышечного усилия, проявленного в оптимальное время в пространстве, и оптимальное использование фаз расслабления, обеспечивают экономичность расходования ресурсов организма. Такое умение использования своих ресурсов обеспечивается с помощью тренировки координационных возможностей.

– Упражнения для развития координации разнообразят занятия по физической подготовке, что позволяет избежать монотонности и однообразия при физкультурной деятельности.

Проблемы с зрительным анализатором, достаточно распространенная, но при этом сложная ситуация. Практически во всех случаях подобные трудности, приводят к проявлению вторичных отклонений. И одно из самых распространенных явлений это проблемы с координацией движений и ориентированием в пространстве.

Но, несмотря на то, что слабовидящим людям присуща не совсем полная интерпретация окружающего мира зрительным анализатором, остаточное зрение все равно, так или иначе, несет информационную и опорную функцию.

Нарушения в области зрения мешают формированию правильных визуально-моторных взаимосвязей, качества движений ухудшаются, поэтому необходима коррекционная и компенсаторная работа, направленная на сохранение остаточного зрения, коррекцию координационной сферы жизни слабовидящего и на формирование удовлетворительного уровня ориентировки в пространстве.

Успешная коррекционная работа будет выполнена при условиях наличия специальных инструментов и методов, направленных на исправление моторных нарушений, преодоления эмоционального и мышечного напряжения.

1.2. Особенности развития координационных способностей у детей

Многочисленные исследования развития координационных способностей у слабовидящих детей выделили ряд особенностей двигательной сферы [24, 27, 34]:

- трудность сохранения статистического, динамического равновесия,
- низкий уровень пространственной ориентировки,
- неуверенность движений,
- нарушение координации,
- замедленное овладение двигательными навыками, низкая скорость выполнения двигательной деятельности,
- замедленная реакция,
- отставание в развитии гибкости, силы, выносливости, иных физических способностей,
- отклонение в развитии мелкой моторики.

Указанные нарушения двигательной деятельности слабовидящих, по мнению Л. В. Шульпиной [40, С.125], обусловлены следующими причинами:

- 1) Степенью нарушения вестибулярного аппарата.
- 2) Уменьшением количества анализируемой информации [38].

Мощное отрицательное влияние эти причины оказывают на развитие двигательной координации, образование которой происходит на основе сбоя в сенсорных системах организма. Дошкольники с нарушениями зрения тратят больше времени на приобретение сложных навыков координации, имеют низкий уровень точности движений и уступают динамическому и статическому равновесию своим практически здоровым сверстникам [32].

Н.Ш. Бернштейн [3, С.102] также утверждал, что вестибулярный аппарат играет важную роль в поддержании равновесия тела. Недостаточное

развитие общих моторных навыков слабовидящих и недостатков в функционировании функциональных систем приводят к дисбалансу, что существенно влияет на качество двигательных действий. В тесте «тест Ромберга» (для статического равновесия) они уступают в среднем 24,4 секунды, а в тесте «Прохождение на скамейке в тренажерном зале» (для динамического баланса) разница между слабовидящими и практически здоровыми детьми составляет от 0,3 до 0,9 секунд [7].

Н.А. Речицкая [31, С.98] отмечает, что у большинства детей с ослабленным зрением прослеживается замедленное развитие артикуляторного аппарата, мелких моторных навыков и трудности поддержания динамического и статического равновесия [27]. Медленная скорость выполнения отдельных движений замедляет активность детей с ослабленным зрением в целом. Проследить уровень развития моторных навыков слабовидящих детей можно при взаимодействиях с отдельными предметами, и в жизнедеятельности в целом. Недостаточное зрение влияет на способность регулировать двигательные действия и, соответственно, из-за недостатка в данной сфере, страдает уровень развития скорости двигательных реакций.

Дошкольники с нарушениями зрения, в раннем возрасте, отстают от своих здоровых сверстников в силе. Но, со временем, их показатели догоняют здоровых детей. Это объясняется тем, что низкий уровень силы напрямую зависит от функциональной работы вестибулярного анализатора, который, управляет мышечной работой [21].

Одно из основополагающих мест в числе двигательных способностей занимают координационные способности, совершенствованию которых уделяется всё больше внимания в новейших программах физического воспитания дошкольников [1, С. 4].

Возраст 6-7 лет служит наилучшим для заложения фактически всех способностей и координационных навыков, реализуемых в физической активности ребёнка. Это особо активный период в становлении двигательной

координации малыша.

Данное утверждение является справедливым и закономерным. С учётом современных реалий всё большее значение набирают такие человеческие качества, как быстрая ориентация в пространстве, тонкая дифференциация собственных мышечных ощущений и регуляция степени напряжения мышц; способность быстро реагировать на внешние сигналы; вестибулярная устойчивость.

Координация, так же отвечает за чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, способность адекватно и оперативно действовать в обстановке быстро изменяющихся условий окружающей среды, способность сохранять равновесие и др. Многие сферы жизни человека, в том числе и профессиональные, ставят перед человеком условия, при которых он должен обладать двигательной интеллигентностью, высокой устойчивостью и лабильностью функций анализаторов. Скорее всего, в будущем вышеуказанные требования будут только возрастать [2, С. 5].

Специалисты не сомневаются в необходимости целенаправленного развития и диагностики способностей оптимально и разумно осуществлять управление собственными движениями и регулировать. В то же время проблемы создания и диагностики совокупности координационных способностей еще не разработаны в должной степени и представляют значительные трудности для тренеров и учителей физической культуры [3, С. 43].

На сегодняшний день перечень проблем, имеющих отношение к развитию координации у дошкольников, становится причиной беспокойства и у педагогов, и у родителей, и у тренеров, проводящих тренировочный процесс с детьми. Решить данные проблемы могли бы такие системы адаптивной физической культуры, которые способствовали бы выполнению детьми сложных двигательных комплексов, как на уроках физической культуры в детском саду, так и в повседневной жизни. Одной из наиболее эффективных систем, по нашему мнению, оказывающей полноценное

позитивное влияние на физическое развитие, являются упражнения с элементами йоги. Сейчас отмечается значительное повышение интереса к восточным методикам, которые требуют от воспитанников детского сада достаточно высокой степени координации во время выполнения упражнений [4, С. 32].

Комплексный подход в физическом воспитании слабовидящих детей рассматривается как систематическое сочетание педагогических средств, направленных на всестороннее развитие личности, а также выбор оздоровительных средств физического воспитания с учётом психофизических возможностей детей. Целостное физическое воспитание охватывает многие системы развития личности – ориентирование в пространстве, мелкая моторика, овладение двигательными навыками и умениями, развитие зрительного восприятия.

При проведении рекреативно-оздоровительных занятий с детьми по развитию зрительного восприятия и ориентировки в пространстве в рамках проведения внеурочных занятий по адаптивной физической культуре необходимо соблюдать и учитывать ряд условий:

- создание комфорта для зрительных функций;
- индивидуальное построение комплекса физических упражнений с учетом особенностей детей с нарушением зрения;
- создание эмоционально-положительного отношения к упражнениям (игровые и сюжетные моменты);
- динамический учет состояния здоровья ребенка с миопией в процессе физкультурных оздоровительных занятий.

1.3. Особенности развития координационных способностей средствами йоги

Одним из признанных средств физического воспитания, направленного на коррекцию психофизического состояния ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, является - йога [6].

Йога для развития координационных способностей представляет собой

комплекс упражнений, который способствует нормальному психическому, физическому развитию организма ребенка. Основной задачей йоги является укрепление здоровья, развитие уважения и внимательного отношения к своему телу. Детская йога помогает развивать физическую выносливость, координацию, силу, гибкость. Позы йоги укрепляют мышцы тела, делают их эластичными, развивают подвижность суставов [25]. Функция йоги – это укрепление внутренних органов ребенка, улучшение защитных свойств организма, работы желудочно-кишечного тракта, увеличение сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Йога способствует формированию правильной осанки, укрепляет мышечный корсет, что немаловажно для детей с нарушениями в зрительной сфере [22].

Йога для детей – это сбалансированный комплекс физических и дыхательных упражнений, направленных на поддержание эмоционального равновесия, укрепления физического состояния организма. Некоторое время назад к этой методике чаще всего прибегали люди пожилого возраста, которые стремились укрепить свое тело, однако на данный момент йога является собой многофункциональный инструмент для развития и поддержания различных систем организма. Йога отлично укрепляет тело, она способствует восстановлению суставов и развивает гибкость. Помимо этого, данная методика благотворно сказывается на духовном развитии человека – она позволяет заглянуть внутрь своего тела, познать его, эффективно преодолевать стрессовые ситуации, а также на некоторое время отвлечься от окружающего мира и почувствовать каждую клеточку собственного организма.

На сегодняшний день йога имеет огромное количество направлений, среди которых отдельного внимания заслуживает методика упражнений, направленная на совершенствование и укрепление детского организма. Детская йога – это комплекс упражнений, которые способствуют нормальному психическому и физическому развитию ребенка.

Дошкольники очень любят заниматься йогой в игровой форме. Педагог

проводит занятия с сюжетом. Дошкольники любят подражать поведению животных, вследствие чего они наслаждаются, выполнением асан «лягушки» или «собаки мордой вниз». Программа занятий по детской йоге, как правило, включает [11]:

- знакомство с возможностями тела,
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,
- формирование правильной осанки,
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,
- развитие координации и пластики движения тела,
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, фантазии, активности.

Особенно полезна йога детям дошкольного возраста, потому как, именно в этом периоде жизни закладываются основы здоровой жизнедеятельности. Йога является отличным средством при профилактике искривлений позвоночника и таких заболеваний как сколиоз. [11]. Кроме всего прочего, она влияет на улучшение защитных функций организма и повышает иммунитет. Является профилактикой многих заболеваний, так как при выполнении асан, совершается массаж внутренних органов. Йога прекрасное средство для снятия психического напряжения, что играет огромную роль при работе с людьми с ограниченными возможностями. Доказано, что дошкольники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. Занятия йогой способствуют повышению общей работоспособности детей, их активности, внимательности, стрессоустойчивости. [17].

Организация занятий йогой с дошкольниками имеет свою специфику: продолжительность занятия не более 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, у каждого ребенка должен быть свой коврик для йоги. Одежда легкая, не сковывающая движений. Занятия проводятся без обуви, лучше всего – босиком. Занятия для детей проходят в динамической, игровой, увлекательной форме. Занятия йогой должны приносить чувство

радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Во время занятия в группе создается положительный эмоциональный настрой.

Асаны делятся на несколько классов:

- Позы стоя (поза стоя – развивает силу и выносливость, делают сильными вашу спину и ноги, поднимает общий тонус организма);
- Наклоны, растягивания вперед, в стороны (наклоны, растягивание – делают мышцы эластичными);
- Балансы (укрепляют руки, мышцы пресса спины, развивают концентрацию).
- Скручивания, прогибы назад, перевернутые позы (укрепляют позвоночник, делают суставы более подвижными, укрепляют мышцы брюшного пресса) [44].

Принципы:

1. Постепенности (от простого к сложному).
2. Системности подачи практического материала.
3. Учета индивидуальных и физиологических возможностей каждого ребенка.
4. Интеграция образовательных областей [41].

Отличительная особенность детской йоги — это проведение занятий в игровом стиле. Лучше всего, если конспект занятия составлен в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. Игры подбираются таким образом, чтобы содействовать решению как оздоровительных, так и развивающих задач.

Очень продуктивным и интересным методом является имитация животных и растений. В нем ребенок может очень широко раскрыть свой творческий потенциал, развить воображение, и познакомиться ближе с особенностями флоры и фауны. Руководить процессом инструктор, который дает детям команды и помогает в выполнении и реализации двигательного задания.

Интеграция образовательной области «Физическая культура»:

- Познание (НОД по ознакомлению дошкольников с окружающим миром – «История возникновения йоги», знакомство с характерными особенностями строения животных, птиц, насекомых)
- Музыка (все занятия проходят под специально подобранную музыку. Это спокойные мелодии с медленным ритмом. Подойдут звуки дождя, шелест листвы, журчание воды, песни китов).
- Безопасность (беседы, методические рекомендации о правильности выполнения упражнения. Необходимо обращать внимание на ребенка, при выполнении асан, следить за его дыханием: оно должно быть спокойным, ровным, непрерывным);
- Здоровье (проведение тематических бесед «Я и мое тело», «Сердце свое я сберегу, сам себе я помогу», «Тело – храм души»);
- Социализация (организация игровой деятельности, позволяющей детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми и успешными).

При занятии простыми физическими упражнениями достаточно лишь точности их выполнения, тогда как асаны требуют, кроме того, концентрации ума и тела. Выполнение поз требует медленных, плавных, осмысленных движений.

Широкое применение различных асан, способствует не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики. Дети открывают возможности своего тела через различные упражнения, которые распределяют нагрузку на все группы мышц, дают возможность перевоплощаться, способствуют хорошей тренировке сердечнососудистой системы и гармонично развивают всё тело. Сочетание физических упражнений с различного вида массажем, дыхательной гимнастикой, релаксационными упражнениями способствует предупреждению заболеваний детей и познанию возможностей своего тела [50].

Элементы йоги вводятся в основную часть занятия (в рамках

общеразвивающих упражнений).

Работу по освоению комплекса поз можно разделить на следующие этапы.

Первый этап:

Дети знакомятся с асанами. Запоминают как они выполняются. На первоначальном этапе следить за дыханием не так важно. Упор делается на запоминании названия и технике выполнения упражнения.

На втором этапе, дети учатся правильно дышать. Помимо техники выполнения, теперь нужно научиться регулировать свое дыхание. При скручиваниях совершаем выдох, при раскрытии вдох.

На третьем этапе, уже освоенная техника выполнения упражнения совершенствуется. Большой акцент идет на контроль дыхания и концентрации внимания на определенных частях тела (в зависимости от выполняемой асаны).

Успешной работе в данном направлении помогает интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями «Музыка», «Социализация», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы».

Йога - это не только комплекс физических упражнений, это целая система знаний, направленная на всестороннее развитие личности на всех уровнях. Йога в своей теории и практике учит людей чистоте (как внутренней, так и внешней), справедливости, сдержанности, внимательности к себе и окружающим. Все эти качества очень помогут слабовидящим детям для формирования здоровой самооценки и социализации в обществе. Именно поэтому эти занятия особенно актуальны в работе с слабовидящими детьми.

Методические рекомендации по организации работы с детьми:

1. Вся работа проводится по принципу постепенности (от простого к сложному).
2. На освоение нового комплекса упражнений выделяют 3-4 недели

(в зависимости от степени подготовки детей).

3. Физическая нагрузка должна быть умеренной, нельзя допускать переутомления.

4. Большое внимание уделяется положениям спины и лопаток (неправильное положение позвоночника во время занятий, может привести к травматизму и ухудшению состояния).

5. Повороты туловища выполняются в обе стороны.

6. При скручивании туловища, всегда совершается выдох.

7. Наклоны туловища вперед всегда выполняются в комплексе с наклонами назад.

8. Вхождение и выход из асаны, должны быть плавными и постепенными (без резких движений).

9. Фиксация позы. Постепенно, начиная с 5 секунд, время фиксации в позе нужно увеличить до 10-15 секунд [44].

Йоги особое внимание уделяют дыханию. Они считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. «Дышите глубже» - такой совет дает не только йога, но в йоге оно отработано, осмысленно. Дышать ртом так же естественно, как принимать пищу через нос. Кроме того, воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. А это значит, что человек меньше подвергается различным инфекциям и простудам.

В йоге много разных простых и сложных специальных упражнений. В оздоровительной гимнастике используют только те, которые доступны дошкольникам. Это попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», звукодвигательные упражнения с выдохом звуков С, З, Ж и другие дыхательные упражнения.

Занятия можно закончить очищающим дыханием, так как оно помогает снять напряжение и усталость. Детям давать много дыхательных упражнений нет необходимости, так как ребенок может переусердствовать и неизвестно, как это скажется на его организме.

Чтобы достичь в освоении дыхательных упражнений наибольшего эффекта, нужно руководствоваться рядом общих принципов:

1. Выполняя дыхательные упражнения, не напрягать мышцы лица, ноздрей и всего тела.
2. Позвоночник должен быть ровным, держать голову, шею и позвоночник на одной прямой линии.
3. Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения можно выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).
4. Дышать только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
5. Следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

Особенно актуальна для детей с нарушением зрения гимнастика для глаз.

В учениях о йоге утверждается, что половину биоэнергии, которая есть у нашего организма, мы тратим на зрение. Европейские ученые утверждают, что 70 - 90% поступающей в наш мозг информации, мы получаем через органы зрения.

Поскольку развитие остаточного зрения для слабовидящих людей играет большую значимость, ежедневные занятия йогой, включающие в себя еще упражнения для глаз, принесут большую пользу. Включая упражнения для глаз в комплекс утренней гимнастики, в физкультурные занятия (заключительную часть), гимнастику пробуждения можно предотвратить зрительное утомление.

Релаксация - это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в работе с слабовидящими людьми, так как они быстро утомляются, и им нельзя переносить тяжелые физические нагрузки.. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление,

способствуют улучшению крово - и лимфотока в перенапряженных мышцах [44].

Упражнения релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывает положительное влияние на их здоровье.

Все запланированные упражнения йоги включать в первое занятие комплекса необязательно. Их можно вводить постепенно, тем самым увеличивая нагрузку. Также необходимо подходить индивидуально и к заключительной части занятия: проводить элементы здоровьесберегающих технологий в зависимости от самочувствия детей к концу занятия, их заинтересованности.

Таким образом, внедрение элементов йоги на занятиях адаптивной физической культурой - перспективное и актуальное направление работы, способствующее не только физическому развитию слабовидящих детей, но и коррекции и поддержания умственного, эмоционального и психического здоровья слабовидящих дошкольников. Дефекты зрения не ограничивают способностей физического развития дошкольника, необходимо внедрение узконаправленных методик, в результате чего помогает добиться наилучших результатов в развитии двигательных качеств и умений.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ данных научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольно-методические испытания (тесты).
5. Методы математической статистики.

1. Анализ данных научно-методической литературы.

Изучение и анализ специальной научно-методической литературы проводился с целью обобщения имеющихся данных, близких по тематике нашему исследованию, результатом чего стало обоснование проблемной ситуации и актуальности избранной темы, определение цели и конкретных задач. Нами были изучены монографии, учебные пособия, методические разработки, статьи в научных сборниках и периодической печати. Основное внимание уделялось изучению координационных способностей, их развитие средствами йоги у детей с нарушением зрения.

2. Педагогическое наблюдение.

Поскольку вся учебно-педагогическая работа в детском саду по физическому воспитанию имеет особенности и индивидуальный подход для каждого дошкольника. Педагогическое наблюдение проводилось с целью накопления и изучения фактического материала. С помощью врачебно-педагогических наблюдений были соблюдены все требования и нормы.

3. Педагогический эксперимент.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ детский сад № 229, г. Самара. В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте от 6 до 7 лет, воспитанники общеразвивающего детского сада, с нарушениями зрения (близорукость, дальнозоркость, амблиопия, косоглазие).

В экспериментальной группе была апробирована методика,

направленная на развитие координационных способностей дошкольников с помощью йоги. Дети контрольной группы занимались физкультурой по стандартной программе ДООУ «От рождения до школы».

Разработанная нами методика представляет из себя комплексы занятий, каждый из которых состоит из трех частей (подготовительная, основная и заключительная).

В подготовительную часть включают комплекс упражнений йоги из положения лежа на спине, на боку и на животе, стоя на четвереньках, сидя, стоя на коленях, стоя. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Эти упражнения выполняются блоком коррекционных упражнений в сочетании с другими общеразвивающими. Каждое упражнение начинается с периода освоения, поэтому, оно сначала выполняется в динамическом варианте. Затем учат детей сосредоточиться на ощущениях в некоторых участках тела в зависимости от направленности профилактического и лечебного эффекта асаны. Впоследствии детям предлагают представить себя в образе, которому соответствует название упражнения (например, коровы, кузнечика, кошки и т.д.). Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка - в зависимости от возраста детей и сложности упражнения (4 г. жизни - 4-5 сек., 5 г. жизни - 6- 8 сек., 6 г. жизни - 8 - 10 сек.).

В основную часть входят основные виды движений и эмоциональная разгрузка - подвижная игра.

Заключительная часть строится из дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, массажа биологически активных зон, гимнастики для глаз, упражнений на расслабление (релаксация). В дошкольном возрасте больше внимания уделяют упражнениям на дыхание, гимнастике для глаз, массажу биологически активных зон, самомассажу.

Для работы с детьми были выбраны наиболее целесообразные и

эффективные асаны, укрепляющие мышцы и формирующие правильную осанку (приложение 1). Упражнения распределены по возрастным принципам (приложение 2).

4. Контрольно-методические испытания (тесты).

Тестирование включало в себя контрольные упражнения (Таблица 1), которые были применены для выявления оценки уровня развития координационных способностей у слабовидящих дошкольников.

Всего было применено 4 теста для оценки:

- статического равновесия,
- быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки,
- способности к целостным двигательным действиям,
- динамического равновесия.

Все тесты и контрольные упражнения были проведены в спортивном зале. Всего производилось 2 тестирования, в начале эксперимента и в конце.

5. Методы математической статистики

Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики, с помощью которых рассчитывали следующие показатели:

- 1) M – среднее арифметическое
- 2) σ - среднее квадратическое отклонение
- 3) m - ошибка среднего арифметического
- 4) уровня достоверности по t-критерию Стьюдента.

Обработка данных производилась с помощью прикладной программы статистического анализа «STAT»

Таблица 1

**тесты и контрольные упражнения для определения уровня
координационных способностей старших дошкольников с нарушением
зрения**

№ п/п	Наименование теста или контрольного упражнения	Описание теста или контрольного упражнения	Координацион ная способность	Критерий оценки
1	«Челночный бег» (3x10)	Испытуемый встает у контрольной черты, рядом с набивным мячом. По команде инструктора, испытуемый бежит до мяча, расположенного в 10ти метрах от линии старта, оббегает его, возвращается назад, снова оббегает мяч лежащий на уровне старта и бежит в третий раз до мяча, расположенного на противоположной стороне.	Для оценки быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки	Учёт времени, сек.
2	«Три кувырка вперёд»	Испытуемый встает в «упор присев» у края гимнастических матов. По команде инструктора, испытуемый должен совершить три кувырка вперед не останавливаясь.	Для оценки способности к целостным двигательным действиям	Учёт времени, сек.
3	«Повороты на гимнастическ ой скамейке»	Стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи, испытуемый должен в течение 20 с. выполнять как можно больше поворотов на 360° по очереди - один раз влево, другой раз - вправо, не теряя равновесия.	Для оценки динамического равновесия	Оценива ют время выполне ния 4 поворото в, сек.
4	«Стойка на одной ноге»	Испытуемый встает в позу «стойка на одной ноге», при которой одна нога подогнута, а ее пятка опирается на колено опорной ноги. По команде, испытуемый закрывает глаза и стремится остаться в этом положении как можно дольше.	Для оценки статического равновесия	Учёт времени, сек.

2.2 Организация исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ детский сад № 229, г. Самара. В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте от 6 до 7 лет, воспитанники общеразвивающего детского сада, с нарушениями зрения (близорукость, дальнозоркость, амблиопия, косоглазие).

Первый этап (июнь 2017 – август 2017) - на данном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, разработана методика.

Второй этап (сентябрь 2017 – февраль 2018) – были организованы две группы – экспериментальная и контрольная, произведены замеры физических показателей с помощью тестирования, внедрение разработанной методики, повторная апробация физических показателей.

Третий этап (март 2018 – май 2018) проведена оценка результатов тестирования групп в конце педагогического исследования. Результаты педагогического исследования были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Обоснование методики

Основная часть работы с детьми строилась по игровому принципу, где на каждом занятии раскрывается сюжет малой тематической игры. Например, в комплексе «Начинается зима» традиционные названия упражнений йоги заменяем на игровое, характерное для сюжета: «ёж» - поза «ролик», «заяц» - поза «герой», «белка» - поза «черепашка», «лисица» - поза «собака» и др. В процессе сюжетных занятий используются стихи, загадки, соответствующие сюжету.

Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели - мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

После освоения комплекса йоги на занятиях, асаны включают в утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения, а также физкультминутки.

Рекомендации по применению йоги во всех формах адаптивного физического воспитания:

1. Комплекс упражнений йоги выстраивается последовательно: сначала упражнения выполняются лежа, затем сидя и стоя; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным, чтобы избежать перенапряжения.
2. Йогой нельзя заниматься после еды, лучше всего, если после приема пищи пройдет 1 час.
3. При занятиях обязательно должен соблюдаться принцип постепенности (от простого к сложному, во избежание переутомлений).
4. При разучивании новых асан и упражнений необходим показ, и объяснение, так же, строгий контроль инструктора за техникой выполнения.
5. Оптимальная частота занятий, не менее 2-3 раз в неделю.

6. Асаны можно включить в комплексы утренней зарядки, физкультминутки и гимнастики после пробуждения.
7. Рекомендуется не принуждать ребенка к точному выполнению упражнений и хорошему вытяжению. Занятия должны превратиться в игру.
8. Вдох во время дыхательных упражнений должен производиться только через нос.
9. На разучивание каждого комплекса занятия отводить 2-3 недели, т.е. соблюдать принцип постепенности.
10. Позы, требующие наклонов, необходимо выполнять на выдохе. После их выполнения необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.
11. Дозировка упражнений в младшем дошкольном возрасте: статические - 4 - 8 секунд; динамические - 4 - 8 раз. В старшем дошкольном возрасте: статические - 6 - 10 секунд; динамические - 8 - 10 раз.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца, в случае острых болезненных ощущений во время занятий.

3.2 Результаты исследования

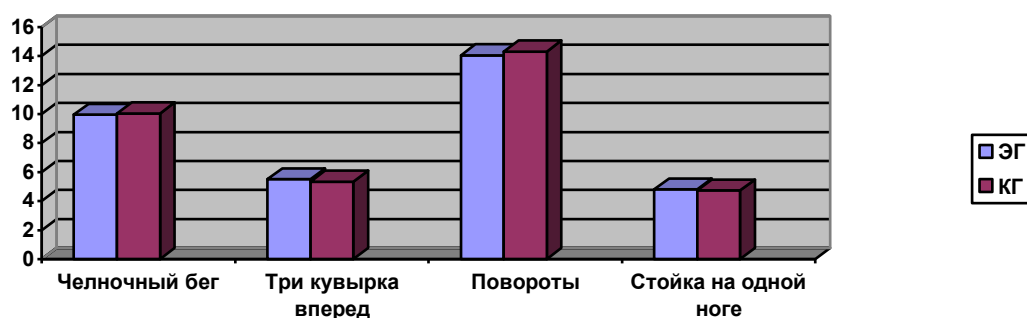
Прежде чем начать педагогический эксперимент нами были проведены контрольные тесты в двух группах для оценки координационных способностей.

Из Таблицы 2 и Рисунка 1 видно, что результаты тестирования показали примерно одинаковый уровень развития координационных способностей в наших группах. Оценка достоверности первичных показателей выявила достоверность $p < 0,05$, что дает основание утверждать, что обе группы (ЭГ и КГ) не отличались между собой.

Таблица 2

показатели координационных способностей дошкольников

№	Показатели	σ		m		t	P
		До	После	До	После		
Экспериментальная группа							
1	«Челночный бег» (3x10) (сек.)	9,95	9,23	0,54	0,14	6,144	p<0,05
2	«Три кувырка вперед» (сек.)	5,50	5,01	0,70	0,18	6,795	p<0,05
3	«Повороты на гимнастической скамейке»(4поворота/сек.)	14,05	12,94	1,04	0,27	6,015	p<0,05
4	«Стойка на одной ноге» (сек.)	4,80	6,20	1,21	0,31	-5,501	p<0,05
Контрольная группа							
1	«Челночный бег» (3x10) (сек.)	10,03	9,74	0,46	0,12	6,763	p<0,05
2	«Три кувырка вперед» (сек.)	5,32	5,15	0,60	0,16	11,309	p<0,05
3	«Повороты на гимнастической скамейке»(4поворота/сек.)	14,31	13,89	0,74	0,19	11,374	p<0,05
4	«Стойка на одной ноге» (сек.)	4,73	5,60	1,39	0,36	-2,982	p<0,05

**Рис. 1. показатели координационных способностей слабовидящих детей**

После применения предложенной нами методики, обе группы были повторно протестированы. У детей экспериментальной группы выявлена положительная динамика показателей. Примечательно, что за время педагогического эксперимента, который длился 6 месяцев, результаты

повысились в обеих группах. Однако, по результатам исследований, можно заключить, что экспериментальная группа имела более значительный темп прироста, чем контрольная группа (Рисунок 2).

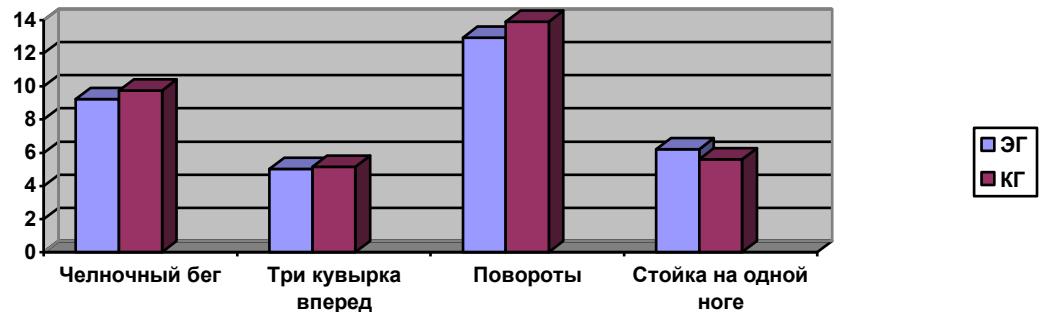


Рис. 2. показатели координационных способностей слабовидящих детей на контрольном этапе

Прирост в тесте «челночный бег» (3x10) у ЭГ составил 7,2 %, а в КГ 2,9%, что на 4,3% больше. Второй тест «три кувырка вперед» показал следующие результаты: у ЭГ прирост составил 8,9%, у КГ 3,2%, что на 5,7% больше. Проведенный нами тест «повороты на гимнастической скамейке» показал, что результаты прироста ЭГ составил 7,9 %, а в КГ 2,9%, что на 5 % больше. Последний тест «стойка на одной ноге» показал, что результаты прироста ЭГ составил 29,17%, а в КГ 18,40%, что на 10% больше.

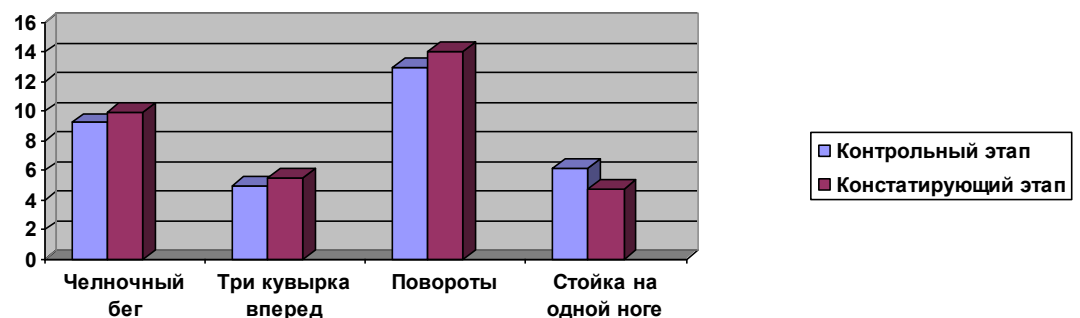


Рис. 3. показатели координационных способностей слабовидящих детей экспериментальной группы

Сравнивая все показатели процентного прироста экспериментальной и контрольной групп, можно сделать выводы, что прирост показателей в ЭГ увеличился более чем в 2 раза, что доказывает эффективность нашей

методики.

Для определения динамики изменения показателей наших тестов до и после применения разработанной методики в экспериментальной и контрольной группах использовался сравнительный анализ с помощью Т-критерия Стьюдента для зависимых выборок. Анализ позволяет сравнить результаты двух срезов одних и тех же участников.

Таблица 3

**сравнительный анализ результатов для независимых выборок
показателей тестирования ЭГ и КГ**

№	Показатели	До				После			
		М		t	Р	М		t	Р
		ЭГ	КГ			ЭГ	КГ		
1	«Челночный бег» (3x10) (сек.)	9,95	10,03	-0,398	0,69	9,23	9,74	-3,685	p < 0,05
2	«Три кувырка вперед» (сек.)	5,50	5,32	0,756	0,46	5,01	5,15	-0,660	p < 0,05
4	«Стойка на одной ноге» (сек.)	4,80	4,73	0,140	0,89	6,20	5,60	1,410	p < 0,05

В совокупности с результатами предыдущего анализа, можно сделать выводы о эффективности разработанной методики развития координационных способностей у слабовидящих детей. Стоит отметить что, исходя из описательных статистик по всем показателям, а именно: «Челночный бег», «Повороты на гимнастической скамейке», «Стойка на одной ноге» дети из ЭГ показали результаты лучше, чем дети из КГ.

В целом, экспериментальное воздействие оказалось эффективным для большинства показателей координационных способностей. В частности, методика позволяет развивать способности, позволяющие быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Так же, было отмечено, что применяемая методика

увеличивает способность к сохранению устойчивого положения тела, в процессе выполнения движений и в статике.

Таким образом, результаты статистических анализов показывают, что разработанная нами методика является эффективной для развития таких координационных способностей дошкольников с нарушением зрения, как:

- способность к ориентированию в пространстве,
- способность к вестибулярной устойчивости и чувствительности, что в свою очередь подтвердило рабочую гипотезу нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя, из рассмотренного выше материала можно сделать следующие выводы:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, показал, что разнообразно освещается ряд важных вопросов теории и классификации координационных способностей: вестибулярная устойчивость, виды равновесий, пространственная ориентация, точность и выразительность движений.

Вопрос о средствах и методах развития координационных способностей, а также способах их встраивания в тренировочный процесс до сих пор является актуальным. Идет непрерывный поиск наиболее эффективных подходов, позволяющих добиться максимального прироста и поддержания уровня развития, наиболее значимых для конкретного вида спорта координационных способностей.

В результате анализа литературы и проведения исследования можно сделать вывод, что адаптивные физические упражнения на основе средств йоги могут использоваться для развития координационных способностей. Ряд авторов предлагают в качестве показаний использовать антропометрические данные детей, ряд элементарных физических тестов на координацию и соматическое состояние, данные нозологического диагноза. Большинство исследований на тему зрения сосредоточены на разработке таких методов лечения, как фармакология, генная терапия, стволовые клетки и протезирование, которые должны замедлить, остановить или обратить вспять развитие болезни. Но во многих случаях средства восстановления зрения все еще нет. Важную роль играют терапевтические вмешательства, которые улучшают жизнь людей с инвалидностью по зрению. Йога как вид терапии изучалась на многих группах населения, включая лиц с неврологическими и онкологическими заболеваниями, а также при респираторных заболеваниях, однако, очень мало исследований (< 1%) посвящены незрячим и слабовидящим.

2. Была разработана и внедрена методика для коррекции и восстановления координационных способностей для слабовидящих детей. Использование комплексов с элементами йоги обеспечивает более благоприятное, по сравнению с существующей методикой развития двигательных способностей, воздействие на развитие координационных способностей. Было определено, что патология органа зрения, в большинстве случаев, приводит к расстройству координационных способностей и связанных с ней функций: точной моторики, кинестатического чувства, способности к удержанию статического положения. Также патология зрительного аппарата нередко обуславливает вторичную соматическую патологию, дисфункциональные состояния, психологическую и социальную дезадаптацию детей дошкольного возраста.

Доказано, что йога дает множество физических преимуществ и зрячим, включая улучшение баланса, увеличение диапазона движений, нормализация кровяного давления, облегчение боли, снижение усталости, увеличение гибкости и силы. Йога может принести большую пользу, чем регулярные физические упражнения за счет включения осознанности метода, которая включает дыхание, позы и движения. Внимание к практике способствует связи между мозгом и телом путем поощрения осознания мышечных движений, баланса психических состояний и дыхания. Йога может также развивать и поддерживать самостоятельность и копинг-стратегии для незрячих, предоставляя пожизненную систему навыков, что улучшает физическое, психологическое и даже духовное благополучие в неблагоприятных для здоровья условиях.

3. Экспериментальная проверка результатов нашей методики до и после проведения педагогического эксперимента показала свою целесообразность и выявила достоверные преимущества развития координационных способностей слабовидящих дошкольников ЭГ. Это подтверждают положительные результаты педагогического эксперимента:

- Прирост в тесте челночный бег (3x10) у ЭГ составил 7,2 %, а в КГ 2,9 %, что на 4,3 % больше. Второй тест три кувырка вперед показал следующие результаты у ЭГ прирост составил 8,9%, у КГ 3,2%, что на 5,7 % больше. Проведенный нами тест повороты на гимнастической скамейке показал, что результаты прироста ЭГ составил 7,9 %, а в КГ 2,9%, что на 5 % больше. Последний тест стойка на одной ноге показал, что результаты прироста ЭГ составил 29,17%, а в КГ 18,40%, что на 10% больше.

- Результаты сравнения средних значений показателей координационных способностей после воздействия показывают нам, что дети из экспериментальной группы обладают достоверно лучшими результатами по показателям «Челночный бег» ($p < 0,05$), «Повороты на гимнастической скамейке» ($p < 0,05$) и на уровне тенденции по показателю «Стойка на одной ноге» ($p < 0,05$). По показателю «Три кувырка вперед» результат незначимый ($p < 0,05$).

После педагогического эксперимента уровень координационных способностей по результатам контрольных упражнений и тестов у детей экспериментальной группы возрос в большей степени, чем у детей контрольной группы.

В заключении хотим подвести итог по проделанной работе. На наш взгляд, для детей с нарушением зрения необходимо больше внимание уделять развитию таких координационных способностей как, способность к ориентированию в пространстве и способность к вестибулярной устойчивости и чувствительности.

Разработанную нами методику развития координационных способностей рекомендуем применять как вариативный компонент примерной программы по физическому воспитанию слабовидящих детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. - М: Физкультура и спорт, 2015. – 72 с.
2. Айенгар Б.К. Прояснение йоги (Йога Дипика). - М.: МЕДСИ XXI, 2013. - 528 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физ. культуры / Под ред. В. К. Бальсевич. – М. : Новое время. – 2015. – № 4. – 198 с.
4. Белов В.И. Йога для всех. - М.: «КСП», 2017. - 160 с.
5. Богданова Т.Г. Сурдопсихология: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2015. – 203с.
6. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. - К.: Ника - Центр, 2014. - 352 с.
7. Васильев О.С. Детская йога. Йога в спорте : медико-педагогический анализ // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2013. - № 3 (30). - С. 53-57.
8. Викторов В. Пять минут йоги для красоты и здоровья. - ИД «Весь», 2014. - 224 с.
9. Вискне З.А. Общая и спортивная физиология детей и подростков. - Рига, 2015. - 83 с.
10. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - М.: Просвещение, 2013 – 320с.
11. Выдрин В. М. Физическая культура и ее теория // Теория и практика физической культуры / М. В. Выдрин. – М. : Новое время. – 2013. – №5. – 139 с.
12. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2017. - 160 с.
13. Гусева М.Р., Дмитриев В.Г., Плаксина Л.И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения. - М.: Просвещение, 2016. – 290с.

14. Занкина В. Йога в кармане: детская практика / В. Занкина. – М. : АНФ, 2016. – 145с.
15. Иванов Ю.М. Йога. Как сохранить и укрепить здоровье. - М.: Альфа, 1991. 18. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха - йога для детей. Гармонизирующие комплексы. - СПб.: Издательство Дом «Нева», М.: «ОЛМА-ПРЕСС Эксилибрис», 2013. - 128 с.
16. Ильинская О.В. Детская йога : [готовые игровые программы для ребенка любого возраста] / О. Ильинская, О.Казак ; под ред. М. Шифферс. – М. : Эксмо, 2017. – 206с.
17. Калинин А.А. Развивая двигательные качества // Физкультура в школе. – 2014. - №6. - С.16 – 18.
18. Карпов В.Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» / В.Ю. Карпов // Социальная политика и социология. Междисциплинарный научно-практический журнал. – 2013. – № 4 (96) –Том 1. – С. 49–58.
19. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2018. - 224 с.
20. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2015. - 212 с.
21. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - СПб.: ИК «Комплект», 2017. - 496 с.
22. Латохина Л.И. Хатха - йога для детей. - М.: Просвещение. 2013. - 160 с.
23. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. - СПб.: Питер, 2014. - 208 с.
24. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие / А.Г. Литвак ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ, 2016. - 271 с. (С. 178-180)
25. Лях В. П., Мейксон Г. Б. Программа физического воспитания учащихся с направленным развитием двигательных способностей. - М.:

- Просвещение, 2013. - 321с.
26. Лях В.И. Развитие координационных способностей школьников от 7 до 17 лет в процессе физического воспитания: Сб. науч. тр. Свердловск, 2016. - С.114-130.
 27. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей//Теория и практика физической культуры.-2016.-№1.- С.17-20.
 28. Малофеев Н.Н. Специальное образование в меняющемся мире. Россия: учебное пособие для студентов педагогических вузов: в 2 ч. М.: Просвещение, 2016. Ч.1. - 568 с.
 29. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М: Физкультура и спорт, 2016.- С. 348 -356.
 30. Медвецкая Н.М. Адаптивная физическая культура в реабилитации слабовидящих детей / Н.М. Медвецкая // Физическое воспитание учащихся с особенностями психофизического развития: проблемы, поиски, решения: 5 Региональная научно-практическая конференция (1-2 ноября 2015 г., Витебск) - Витебск, 2015. - С. 99-10.
 31. Нечаенко Е. Зачем нужна йога / Е. Нечаенко, И. Васнецов // Здоровье школьника. - 2017. - № 5. - С. 46-48.
 32. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. - СПб, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2016. - 208 с.
 33. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»/ авт.-сост. Е.Ю. Александрова. - Волгоград. Учитель, 2017. - 151 с.
 34. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Под ред. Л.В. Кочетковой. - М.: ТЦ Сфера, 2017. - 112 с.
 35. Пенчева Е. Йога на уроках в школе : модно или полезно? // Здоровье детей - Первое сентября. - 2014. - № 5/6. - С. 20-27
 36. Плаксина Л.И. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения: Учебное пособие. - М.: РАОИКП, 2015. - 210с.
 37. Плаксина Л.И., Сековец Л.С. Коррекционно-развивающая среда в

- дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида:
Учебно-методическое пособие. – М.: ЗАО «Элти-Кудиц», 2013.- 112с.
- 38.Поволяева И.В. Занятия по детской йоге для старших дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2014. - № 9. - С. 34-37.
- 39.Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: РЕЧЬ, 2017. – 99 с
- 40.Принципы оценки физической подготовленности, функциональных возможностей и психологических особенностей организма детей и подростков. Под ред. С.А. Локтева. - Краснодар: Советская Кубань, 2014.- 112с.
- 41.Рааб А. Йога против нарушений осанки и болей в спине / Пер. с нем. И.Н. Громыко. - Мн.: Полымя, 2016. - 80 с.
- 42.Розаунда Белл Йога: простые упражнения. - М.: Махаон, 2015. - 112 с.
- 43.Сергеев С. Древнеиндийские методы оздоровления. - Д.: Сталкер, 2014. - 320 с.
- 44.Сидоренко И.А. Хатха-йога в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 1. - С. 25
- 45.Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-608 с
- 46.Солнцева Л.И. Особенности игровой деятельности слепых дошкольников // Дефектология, 2014. - №6. – С. 66
- 47.Солнцева Л.И. Теоретические и практические проблемы современной тифлопсихологии и тифлопедагогики. М.: ООО ИПТК «Логос» ВОС, 2014. – 446 с.
- 48.Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства. - М.: «Полиграф сервис», 2015 - С. 1-126.
- 49.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика

- адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева.
– М.: Советский спорт, 2013. – 448 с.
50. Тетерников Л.И. Рациональная йога. М.: Знание, 1992.
51. Фоменков С., Вавер Г. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении // Дошкольное воспитание. - 2013. - № 9. - С. 33 – 38.
52. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2014. – 464 с.
53. Шохин М. Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений (на занятиях физического воспитания и спортивной тренировке) – М.: Издательство «Физкультура и спорт». – 2013. - 156 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

- **Асаны, выполняемые лежа:**

1. Поза «сапожник».

И.п. (исходное положение) - Лежа на спине.

Т.в. (техника выполнения) - Лежа на спине и сгибаем колени, так чтобы ступни находились на расстоянии 5-10 см от ягодиц. Ступни и лодыжки соединить. Руки лажат на полу под углом 45° к туловищу. Голова находится в центре. Вдох.

По мере медленного выдоха раскрываем колени, прижимая поясницу к полу.

Эффект. Улучшает циркуляцию крови во всех органах. Укрепляет внутренние мышцы бедер и паха. Расправляет грудную клетку и плечи.

2. Поза «зародыша».

И.п. - Лежа на спине.

Т.в. - Лежа на спине, сгибаем правую ногу в колене и прижимаем ее, обхватив лодыжку, к себе. Задерживаемся в позе на 5-6 секунд. Медленно опускаем ногу в и.п. Тоже самое левой ногой. Затем выполняем упражнение прижимая обе ноги к себе.

Эффект. Улучшает циркуляцию крови в ногах. Растягивает и укрепляет мышцы спины и живота. Помогает нормализовать работу органов брюшной полости, в т.ч. пищеварения. Снимает боли в пояснице и спине.

3. Поза «мостик».

И.п. - Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу.

Т.в. - Руки лежат на полу, медленно поднимаем таз вверх. Голова и плечи остаются на полу. Дыхание свободное. Задержаться в таком положении на 5-6 сек, затем медленно, без резких движений возвращаемся в и.п.

Оказывая помощь ребенку, поддерживая таз, можно сказать «Какой у тебя получился замечательный мостик! Маленький и крепкий!»

Эффект. Улучшает гибкость позвоночника. Нормализует работу

Продолжение приложения 1.

желудочно-кишечного тракта. Укрепляет мышцы живота.

4. Поза «змея».

И.п. - Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

Т.в. - На вдохе, медленно выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, взгляд вверх. Таз прижат к полу. Задержаться в этом положении на 5-10 секунд. На выдохе плавно опускаемся, положив голову набок, руки опустите вдоль туловища.

Эффект. Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку. Кроме того, она повышает умственную работоспособность, позволяет избавиться от головной боли.

5. Поза «крокодил».

И.п. - Лежа на животе.

Т.в. - Руки положить перед собой, согнуть их в локтях и кладя одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям послушать «тишину».

Эффект. Поза хорошо растягивает весь позвоночник, расслабляет мышцы, снимает нервное напряжение.

6. Поза «кобра».

И.п. - лежа на животе, ноги вместе, подбородок касается пола. Руки за спиной соединить в замок.

Т.в. - Сделать спокойный вдох и выдох. Оттягивая руки назад, поднять верхнюю часть туловища как можно выше. Голову отвести назад. Через 5 — 10 секунд плавно опустить туловище на пол. Голову повернуть набок, руки вытяните вдоль туловища и расслабиться.

Эффект. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота, спины, рук. Улучшает подвижность плечевого пояса, способствует раскрытию грудной клетки, нормализует работу внутренних органов.

Продолжение приложения 1.

7. Поза «лук».

И.п. - Лежа на животе, Ноги согнуты в коленях, руки обхватывают лодыжки. .

Т.в. - Медленно, без резких движений, поднимаем таз вверх. Позвоночник и шею тянем следом за тазом – вверх. Дыхание свободное.

Эффект. Данная асана направлена на растягивание мышц позвоночника, служит профилактикой искривлений позвоночника, помогает выработать правильную осанку. Укрепляет мышцы пресса, оказывает влияние на органы брюшной полости. Укрепляет мышцы ног, рук, шеи.

8. Поза «саранча».

И.п. - Лежа на животе, подбородком касаться пола. Руки вдоль туловища, кисти рук сжаты в кулак.

Т.в. - Упор руками в пол, поднимаем правую ногу вверх. Дыхание произвольное. Удерживать позу 5 — 10 секунд. Затем на выдохе плавно опустить ногу. Тоже самое левой ногой.

Эффект. Оказывает положительное влияние на мышцы ног и спины. Улучшает работу почек, органов пищеварения.

9. Поза «кузнечик».

И.п. - Лежа на животе, подбородком касаться пола. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук под бедрами сжаты в кулаки.

Т.в. - Глубокий вдох, а затем выдох. Упираясь кулаками в пол, поднять как можно выше прямые ноги. Через несколько секунд на выдохе плавно опустить. Отдохнуть, лежа на животе, до полного восстановления сил.

Эффект. Оказывает положительное влияние на мышцы ног и спины. Улучшает работу почек, органов пищеварения.

10. Поза «акула».

И.п. - лежа на животе, подбородком коснуться пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

Т.в. - подняв правую ногу, левой стопой упереться в бедро правой ноги,

Продолжение приложения 1.

поддерживая ее. Остаться в этом положении 5 — 10 секунд. Затем медленно опустить сначала левую ногу, потом правую. После отдыха повторить позу с подъемом левой ноги.

ВНИМАНИЕ! Поднимая ногу, удерживать ее в строго вертикальном положении, не наклоня в стороны. Голову не укладывать набок. Голова, шея и позвоночник на одной прямой линии.

Эффект. Поза укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, органов пищеварения.

11. Поза «золотая рыбка».

И.п. - как в позе змея, но руки вытянуты вперед.

Т.в. - на вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 5-8 секунд и на выдохе опуститься на пол.

Эффект. Укрепляет мышцы ног и спины, оказывает терапевтическое воздействие на органы малого таза.

12. Поза прямого угла.

И.п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Т.в. - Поднять прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов. Пятки тянуть вверх. Удерживать 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Затем медленно опустить ноги.

Эффект. Укрепляет мышцы живота, улучшает работу сердца.

13. Поза «стрекоза».

И. п. - Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони вниз.

Т.в. - Медленно отрываем ноги и руки от пола и тянем их вверх. Задержаться в таком положении 5-6 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение.

Эффект. Укрепляются мышцы брюшного пресса, спины.

14. «Велосипед» и «ножницы».

И.п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища или под головой.

Продолжение приложения 1.

Т.в. - Поднимаем прямые ноги невысоко над полом и выполняем движения имитирующее езду на велосипеде, затем - ножницы. В последнем упражнении ноги не сгибать в коленях; сначала поднимать и опускать их вертикальной плоскости, а затем раздвигать с перекрестом - в горизонтальной.

Эффект. Эти упражнения помогают укрепить мышцы живота и поясницы.

Асаны, выполняемые стоя на четвереньках

1. Поза «добрая кошечка».

И.п. - Стоя на четвереньках.

Т.в. - Плавно поднимаем голову и прогибаемся в пояснице. Дыхание спокойное. Задержаться в позе 5 — 10 секунд.

Позу доброй кошки чередуют с позой сердитой кошки.

2. Поза «сердитая кошечка».

И.п. - Стоя на четвереньках.

Т.в. - Голову опускаем вниз, тем временем прогибаем спину «дугой», вверх. Задержаться в этом положении 5 — 10 секунд. Плавно переходим в асану «добрая кошечка». Чередуем положения друг с другом 4-8 раз.

3. Поза «ласковая кошечка».

И.п. - Стоя на четвереньках.

Т.в. - Медленно опускаемся на предплечья, локти в стороны. Опускаем подбородок на руки. Грудь прижать к полу, позвоночник прогнуть. Дышим свободно. Задержать в таком положении на 4-8 секунд.

Эффект. Все упражнения из цикла «кошечка», придают гибкость и силу мышцам позвоночника. Являются прекрасным средством профилактики различных искривлений и благоприятно влияют на формирование правильной осанки. Улучшают кровообращение в органах таза.

4. Поза «полусобака».

И.п. - Стоя на четвереньках.

Продолжение приложения 1.

Т.в. - На выдохе, вытягиваем руки вперед, скользя ими по полу. Медленно опускаем грудь и плечи к полу, так чтобы бедра оставались на одной линии с коленями. Сосредоточиться на дыхании, позволяя грудной клетке расправиться, а позвоночнику вытянуться. Задержаться в позе на 6-10 секунд. Вернуться в исходное положение.

Эффект. Стимулирует работу печени, почек, кишечника. Тонизирует мышцы рук. Расправляет грудную клетку и плечи. Растягивает мышцы спины.

5. Поза «стол – баланс».

И.п. - стоя на четвереньках.

Т.в. - на вдохе поднять одну руку, выпрямить ее вперед и вверх. Поднять противоположную ногу, выпрямить ее назад и вверх. Удерживать 5-8 секунд. Опустить руку и ногу, вернуться в и.п. Выполнить снова, поменяв руку и ногу.

Эффект. Укрепляет мышцы ног, рук, спины. Благоприятно влияет на деятельность вестибулярного аппарата.

• Асаны, выполняемые сидя.

1. Поза «стол».

И.п. - Сидя, спина прямая, ноги вперед.

Т.в. - Ноги согнуть в коленях, пятки прижаты к ягодицам. Руки в упоре сзади. Медленно поднимаем таз вверх, упор на руки и ноги. Задержаться в позе на 4-8 секунд. Вернуться в исходное положение.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела.

2. Поза «ребенок».

И.п. - Сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Т.в. - Медленно, без резких движений, наклоняемся вперед до тех пор, пока лоб не коснется пола. Руки кладем вдоль туловища. Руки и плечи расслабить. Задержаться в позе на 8-10 секунд.

Эффект. Стимулирует кровообращение в области головы, полезно при

Продолжение приложения 1.

низком кровяном давлении.

3. Поза «алмаз».

И.п. - Сидя на пятках, колени вместе, спину прямо, голову не наклонять.

Т.в. - Руки на бедрах, ладонями вверх, соединив большой и указательный пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное.

Удерживать позу 5-10 секунд.

Эффект. Упражнение улучшает работу голеностопных и коленных суставов, полезно при плоскостопии. Это единственная поза, которую можно выполнять сразу после еды. Она способствует пищеварению, выходу газов. При вертикальном положении позвоночника улучшается кровообращение.

4. Поза «чебурашка».

И.п. - Сидя на пятках, колени в стороны, как можно шире. Руки сомкнуты в «замок» за головой. Спина прямая.

Т.в. - Глубокий вдох. На выдохе тянемся левым локтем, к левому колену. Руки остаются в и.п. Задержаться в позе на 6-8 секунд. Вернуться в и.п. Тоже самое с правой стороны.

Эффект. Улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Помогает в формировании правильной осанки.

5. Поза «гора».

И.п. - Сидя на пятках.

Т.в. - Руки поднимаем над головой и соединяем их в «замок». Тянемся как можно выше сцепленными руками вверх, таз остается на пятках. Дыхание свободное. Задержаться в позе на 5-10 секунд. Вернуться в и.п.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, стимулирует кровообращение. Развивает подвижность плечевых суставов.

6. Поза «корова».

И.п. - Сидя на пятках.

Т.в. - Руки за спиной в «замок». Локоть одной руки смотрит вверх,

Продолжение приложения 1.

локоть другой - вниз. Оставаться в этой позе 8-10 секунд или дольше, затем освободить руки и повторить позу, меняя руки.

Эффект. Способствует подвижности плечевых суставов, растягивает верхнюю часть груди.

7. Поза «ролик».

И.п. - Сед в группировке, руками плотно обхватить ноги у лодыжек.

Т.в. - Резко и быстро откинуться назад на спину и быстро вернуться в и.п. Дыхание произвольное, через нос. Повторить 5- 8 раз.

Эффект. Способствует укреплению памяти, а также развитию гибкости и подвижности позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат.

8. Поза «лодка».

И.п. - Сед, ноги прямые, руки ладонями упираются пол рядом с ягодицами.

Т.в. - Слегка отклониться назад и удерживать равновесие, оторвав ноги от пола. Выпрямить ноги так, чтобы ступни оказались выше головы, и вытянуть руки горизонтально вперед ладонями друг к другу. Дыхание произвольное. Находиться в позе 5- 10 секунд.

Эффект. Укрепляет спину, тонизирует органы брюшной полости.

9. Поза «бабочка».

И.п. - Сидя, ноги прямые.

Т.в. - Соединить подошвы ступней, развернуть колени в стороны и подтянуть пятки как можно ближе к телу. Сомкнуть руки вокруг носков, вытянуть позвоночник вверх и опустить колени на пол.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, развивает гибкость в тазобедренных суставах, тонизирует коленные и голеностопные суставы.

10. Поза «получерепаха»

И.п. - Также как в позе «алмаз», колени в стороны.

Т.в. - На выдохе медленно прижимаем подбородок к груди и начинаем «сворачиваться» вперед до тех пор, пока не коснемся лбом пола. Руки

Продолжение приложения 1.

вытягиваем вперед. Расслабиться. Задержаться в позе 5-10 секунд. На вдохе вернуться в и.п.

Эффект. Улучшает пищеварение, помогает расслабить все тело.

11. Поза «черепаха».

И.п. - Сидя на полу, ноги в стороны. Руки вдоль туловища, кисти под бедра.

Т.в. - Медленно, на выдохе, наклоняемся вперед до тех пор, пока руки и грудь не опустятся на пол. Задержаться на 6-8 секунд. Вернуться в и.п.

Эффект. Развивает гибкость связок и поясничного отдела.

12. Поза сукхасана или сидя «по – турецки».

И.п. - сидя, ноги вместе перед собой, ладони упираются в пол.

Т.в. - согнуть правую ногу и приблизить ступню к бедру, согнуть левую ногу и приблизить ступню к правой ноге. Голову, шею и туловище держать прямо. Находиться в позе 5-10 секунд. Затем выполнить упражнение, поменяв положение ног.

Эффект. Сохраняет подвижность коленей и щиколоток и, усиливая кровообращение, улучшает питание органов брюшной полости. Укрепляются мышцы, нервы, кровеносные сосуды бёдер и ног, развивается подвижность суставов лодыжек, коленей, бёдер, исправляются дефекты позвоночника.

• Асаны, выполняемые стоя.

1. Тадасана.

И.п. - Стоя. Ноги вместе, руки вдоль туловища.

Т.в. - Медленно расправляем грудную клетку и отводим плечи назад, живот втянуть. Взгляд вперед, позвоночник тянется вверх. Дыхание свободное.

Эффект. Помогает в формировании правильной осанки. Учит контролировать мышечный спазм мышц спины.

2. Поза «орел».

И.п. - Стоя, руки вдоль туловища.

Продолжение приложения 1.

Т.в. - Медленно сгибаем левую ногу в колене, не отрывая от пола. Правую ногу закидываем на левую так, чтобы бедро правой ноги лежало на бедре левой, а ступня правой ноги обхватывала левую ногу. Руки соединить в области ладоней и предплечий. Зафиксироваться в положении на 5-10 секунд. Вернуться в и.п. То же самое на правой ноге.

Эффект. Укрепляет мышцы и суставы рук, ног и спины. Растягивает мышцы позвоночника.

3. Поза «пальма».

И.п. - Стоя, руки над головой. Большие пальцы обеих рук переплетены, а указательные соединены.

Т.в. - Медленно поднимаемся на носки. Макушка, руки и все туловище тянется вверх. Зафиксироваться в положении на 10 секунд. Вернуться в и.п.

Эффект. Стимулирует рост. Растягивает мышцы спины. Улучшает осанку, улучшает кровообращение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Основные асаны для детей дошкольного возраста по возрастному принципу

Название асаны Возраст детей	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
В положении лежа			
1. Поза змея	Динамически й вариант	+	+
2. Поза кобра			+
3. Поза саранча			+
4. Поза кузнечик			+
5. Поза лук	+	+	+
6. Поза прямого угла	+	+	+
7. Поза мостик	+	+	+
8. Поза акула			+
9.Поза велосипед, ножницы	+	+	+
10. Поза потягивание	+	+	+
11. Поза зародыш	+	+	+
12. Поза стрекоза	+	+	+
13. Поза крокодил	+	+	+
14. Поза золотая рыбка	+	+	+
В положении на четвереньках			
1. Поза добрая и злая кошечка	+	+	+
2. Поза ласкова кошечка	+	+	+
3. Поза стол-баланс			+
4. Поза собака		+	+
В положении сидя			
1. Поза алмаз	+	+	+
2. Поза бабочка	+	+	+

3. Поза ребенок	+	+	+
4. Поза лодка		+	+
5. Поза стол	—	+	+
6. Поза получерепаха	+	+	+
7. Поза черепаха			+
8. Поза гора	+	+	+
9. Поза корова			+
10. Поза верблюд		+	+
11. Поза ролик	перекаты вправо- влево	+	+
12. Поза сукхасана		+	+
13. Поза чебурашка			+
В положении стоя			
1. Поза тадасана	+	+	+
2. Поза орел			+
3. Поза пальма		+	+