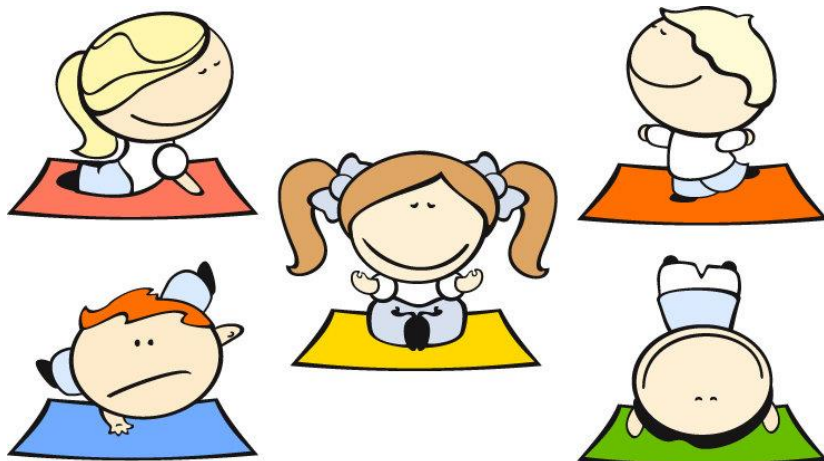


Использование элементов практик йоги у детей с ограниченными возможностями здоровья.



Тверь, 2021

Сборник упражнений и рекомендаций составлен на основе опыта работы учителя реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья г. Твери.

Ответственный за выпуск сборника – ГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ОВЗ» г. Твери.

Данное печатное издание предназначено для специалистов РЦ, воспитателей и родителей, чья жизнь так или иначе связана с воспитанием и развитием особенных детей. В брошюре представлена статья и комплекс элементов упражнений из опыта работы педагога по физической культуре Центра реабилитации. Мы постарались собрать информацию о различных методах и приемах физической реабилитации, которая, как мы надеемся, будет полезна нашим коллегам, родителям и единомышленникам на непростом пути помощи детям с ОВЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Актуальность использования Хатха Йога и антигравитационной йоги в реабилитации особенных детей.	4
2	Использование упражнений йоги для занятий с детьми имеющими особенности в развитии.	7
3	Комплекс упражнений и рекомендаций при использовании йоги для детей с ОВЗ	11
4.	Вывод	22
5.	Список литературы	23

В последние годы система реабилитации претерпела значительные изменения, но приоритетным направлением осталось сохранение и укрепление здоровья детей с особенностями развития.

Хатха Йога использование элементов и антигравитационной йоги помогаем детям с ограниченными возможностями здоровья получить еще один вид реабилитационных занятий, которые позволяют улучшить здоровье, развить коммуникативные навыки, гибкость, познавательные способности, концентрацию и внимание, мелкую моторику, исправить осанку, улучшить работу легких, тренируется вестибулярный аппарат, повышается самооценка.

Многолетний опыт использования в работе с детьми с особенностями развития элементов детской йоги, доказывает результативность данного направления. Регулярные занятия помогают улучшить качество жизни ребенка. Данные упражнения направлены на :



- развитие гибкости и силы;
- повышению иммунитета , выносливости;

- улучшает осанку;
- дают осознание своего тела, артикуляционных укладов (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формируют правильное дыхание, здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии;
- способствуют концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивают коммуникативные навыки (фонетико-фонематические процессы, звуковую культуру речи, расширяет словарный запас);
- развивают морально-волевые качества (выдержку, настойчивость в достижении результатов),
- повышают самооценку (растет уверенность в себе).

Основные принципы педагогической деятельности на таких занятиях:

- принцип безоценочной деятельности, что освобождает детей от страха делать ошибки;
- принцип творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- принцип сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

- принцип взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к здоровому образу жизни, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Занятия проводятся с детьми 1,5-5-летнего возраста с родителями, учитывая физиологические параметры детей, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Работа ведется индивидуально, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 20-35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

В настоящее время в физической реабилитации акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления детей, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое и психическое начало человека.

Использование упражнений хатха йоги и антигравитационной йоги (асан, поз) для детей является одним из способов расширения арсенала средств физической реабилитации. Использование данных методик не имеет противопоказаний и могут использоваться на занятиях с детьми имеющих различные заболевания. Родители на занятиях являются активными участниками и осваивают элементы йоги вместе с детьми, в дальнейшем имея возможность заниматься в домашних условиях.



Упражнения для детей с особыми потребностями подбираются в результате наблюдения за ребёнком

Синдром Дауна

У детей с синдромом Дауна замедлено развитие моторики. Ходить они начинают не к 12-14 месяцам, а к 15-36. Кроме того, у них проявляется задержка умственного и речевого развития. Занятия йогой позволяют увеличить темпы развития моторики. Йогические позы повышают мышечный тонус и укрепляют весь организм. Асаны благотворно влияют на внутренние органы и нормализуют работу желез внутренней секреции. Часто у детей с синдромом Дауна слабые мышцы, а также сложности с координацией движений, поэтому им особенно полезны силовые и балансовые асаны.

Взрослея, дети с синдромом Дауна часто набирают лишний вес, и именно йога помогает им оставаться стройными и гибкими.

Йога-терапия в сочетании с дыхательными упражнениями способствует развитию правильного восприятия собственного тела, концентрации внимания и памяти, что просто необходимо детям с задержкой в развитии.

Детский церебральный паралич

Занятия йогой помогают научиться владеть своим телом.

Йога может помочь детям, страдающим ДЦП. Комплекс йогических поз и завершающее глубокое расслабление снижают повышенный мышечный тонус, типичный для детей с этим заболеванием. Расслабляющая растяжка мышц и сухожилий во время выполнения йогических поз снимает напряжение в мышцах и скованность в суставах.

При выполнении асан, позвоночник ребенка сгибается во всех направлениях. Последовательность прогибов разработана с целью

увеличение пространства между позвонками и снижения давления на позвоночные диски и нервы. Эти позы вырабатывают подвижность и координацию движений, благодаря чему ребенок с ДЦП получает большую самостоятельность.

Йогические позы помогают справиться как со сниженным, так и с повышенным мышечным тонусом. Асаны способствуют расслаблению, и одновременно, благодаря достаточной нагрузке, тренируют области тела с пониженным мышечным тонусом. Для детей с ДЦП особенно важно, что асаны растягивают позвоночник, придавая ему правильную форму.

Занятия йогой для детей с ДЦП проводят в разных формах в зависимости от степени заболевания. Если ребенок может двигаться самостоятельно, занятия проходят в активной форме, если нет – в пассивной. Как правило, для каждого ребенка занятия выстраиваются индивидуально, в зависимости от специфики заболевания.

При любой форме заболевания занятие включает разминку, различные асаны, точечный массаж. Также с учетом состояния могут быть включены дыхательные упражнения.

Аутизм

Йога-терапия помогает детям с аутизмом научиться расслабляться и успокаиваться. Детям с таким диагнозом очень тяжело как вербально, так и невербально выражать свои потребности, взаимодействовать с окружающим миром. Занятия йогой создают эмоциональную связь между учителем и учеником. Постепенно, когда между ними возникает доверие и симпатия, учитель поэтапно вводит йогические позы и дыхательные упражнения, помогающие ребенку освободиться от своей "скорлупы". Такие занятия помогают детям-аутистам легче находить общий язык с другими людьми.

Программу йоги для детей-аутистов составляет комплекс поз, дыхательных упражнений и упражнений на глубокое расслабление.

Эти занятия укрепляют нервную систему, улучшают общее состояние, а также развивают восприятие тела и концентрацию.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Занятия йогой позволяют направить неуемную энергию ребенка в правильное русло

Для детей с СДВГ типичны гиперактивность, беспокойность, нетерпеливость, забывчивость, нередко - низкая самооценка и плохо развитые навыки общения. Таким детям сложно следовать инструкциям, а из-за проблем с концентрацией внимания часто возникают трудности с учебой.

Важная составляющая йоговских занятий для детей с СДВГ - именно правильное дыхание. Дыхание тесно связано с эмоциями, поэтому прежде всего педагог обучает ребенка нескольким дыхательным упражнениям и позам. Выполнив их, ребенок успокаивается и может воспринимать инструкции педагога.

Регулярные занятия помогут развить уравновешенность и способность концентрироваться. Эти способности пригодятся детям с СДВГ в учебе, играх с другими детьми, и даже поможет повысить самооценку.

Дети с двигательными нарушениями

Дети с особенностями развития из-за ограниченных физических возможностей мало двигаются. В некоторых случаях физические нагрузки им противопоказаны в силу каких-либо медицинских ограничений. Нередко такие дети просто привыкли к малоподвижному образу жизни, да и их родители не понимают важность их физического развития. В таких случаях на помощь им может прийти йога – один из самых безопасных и не требующих каких-то особых физических возможностей методов приучить ребенка к физической активности.

Особая йога – очень бережная и внимательная к детскому организму практика, разработанная на основе традиционных практик йоги. Она специально адаптирована для детей с нарушениями развития . Противопоказаний к занятиям особой йогой практически не существует, в т.ч. и для детей с тяжелыми формами инвалидности и множественными нарушениями развития.

Занятия особой йогой включают физические и дыхательные упражнения, элементы массажа, музыкальную и звуковую терапию, в которых используются различные мелодии, ритмика, пропевание отдельных звуков и т.п. Особая йога помогает детям с инвалидностью успокоить нервную систему, снизить уровень тревожности, уменьшить болевые ощущения, познакомиться со своим собственным телом и найти его границы, расширить его физические возможности, выйти из замкнутого круга стереотипных движений, лучше управлять дыханием, контролировать свои эмоции и поведение.



Важные рекомендации



Во время занятий детской йогой следует учесть несколько моментов, чтобы не допустить травму или не ухудшить состояние здоровья ребенка.

К одежде лучше отнестись внимательно. Рекомендуется свободная форма, не стесняющая движений. Материалы нужно выбирать натуральные («дышащие») для избежания перегрева тела во время тренировок. Можно посоветоваться при выборе одежды с наставником по йоге.

Дети часто болеют и имеют нарушения, связанные со здоровьем. Важно до начала занятий проконсультироваться о возможности тренировок с лечащим врачом.

На занятиях нельзя кушать, избыток жидкости также допускать не рекомендуется. Вода нужна только для полоскания рта, пить ее не следует. Попадание любой жидкости или пищи в желудок может спровоцировать состояние дискомфорта при выполнении поз.

Малышам запрещено делать стойку на голове и на руках, кувыркаться в обратную сторону и делать любые другие сложные асаны. Если поза выполняется неправильно, то есть угроза серьезных проблем со здоровьем малыша, в том числе позвоночника.

Заниматься лучше на ровном коврике средней жесткости. Слишком мягкие материалы использовать не нужно для избежания ушибов. Пространство вокруг коврика следует расчистить от

посторонних предметов. Иначе можно получить травму при случайном падении.

Особая йога – это очень мощный и в то же время достаточно простой метод реабилитации детей с нарушениями развития. Эта уникальная методика позволяет не только заметно улучшить физическое и психическое состояние ребенка, но и увидеть потенциал его организма, скрытый за многочисленными диагнозами.

Предлагаем набор упражнений который можно использовать для занятий в домашних условиях.

Обращаем ваше внимание на то ,что если ребенок не может выполнять упражнения стоя, то весь комплекс упражнений выполняется лежа на полу.

Разминка веселая Сурья.

Делаем упражнения не вставая с пола.

Складываем ножки в удобную позу (по турецки) вытягиваем ручки детей вверх и проговариваем вслух команду (вдох),наклон вперед и задерживаемся в наклоне на счёт 1 2 3 4 5 .

Вытягиваемся ручками вверх (вдох) разводим ручки в стороны и делаем небольшое скручивание вправо ,ладошки касаются пола с двух сторон и замираем в упражнении на счёт 1. 2. 3. 4. 5. Повторяем упр в другую сторону.

Вытягиваем руки вверх (вдох), правую руку опускаем вниз и тянем ее по направлению к левой ноге, левую вытягиваем вверх и тянем ее по направлению к правой ноге на счёт 1 2 3 4 5.Повторяем всё в другую сторону.

Ладони ставим на пояс, а локоточки слегка сжимаем назад, чтобы максимально открыть центр грудной клетки. Задерживаемся в упражнении на счёт 1 2 3 4 5.

Складываем ножки в удобную позу (по турецки) вытягиваем ручки детей вверх и проговариваем вслух команду (вдох),наклон вперед и задерживаемся в наклоне на счёт 1 2 3 4 5 .



Переходим к основным упражнениям, все асаны выполняем лёжа на полу в принудительной форме. Давая возможность формированию мышечной памяти.

Дерево:

Упражнение выполняется на полу.

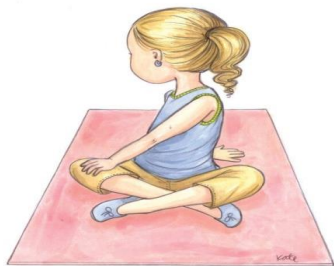


Вытягиваем руки в стороны на уровне плеч – такое положение рук является самым легким способом обрести равновесие и устойчивость.

Правую ногу складываем на бедро левой ноги, поворачивая колено в сторону. На счёт 1 2 3 4 5.

Правую ногу сгибаем принудительно в колене и ставим рядом с левой на уровне левого колена замираем на счёт 1 2 3 4 5.

Скручивание:



Переносим правую ногу за левую и опускаем колено влево .

В скручиваниях растягиваются мелкие мышцы, соединяющие позвонки, которые чаще всего, спазмируясь дают болевой синдром при заболеваниях позвоночника. Растягиваясь, они рефлекторно расслабляются, что снимает боль.

Поэтому эти упражнения обязательно должны применяться в терапевтических комплексах для позвоночника.

Второй важный эффект асан со скручиванием – глубокий массаж внутренних органов: ЖКТ, печени, почек, надпочечников, поджелудочной железы, органов таза. В скручиваниях живот также сдавливается, в некоторых позах, кроме того, он дополнительно прижимается к бедру. При брюшном дыхании (в скручиваниях очень важно дышать животом!) диафрагма обеспечивает дополнительное сжатие-расширение, и это существенно меняет давление в брюшной полости.

Кишечник и протоки печени и желез в скручиваниях, кроме того, растягиваются, что усиливает перистальтику, поэтому асаны со скручиванием – одно из эффективных средств против запоров и дискинезий разного рода.

Свеча или берёзка.



Свечка стимулирует действие парасимпатической нервной системы. Позы с поднятыми вверх ногами могут снизить частоту сердечных сокращений и частоту дыхания. Также такие позы помогают активизировать работу кишечника и улучшить пищеварение. Если рассматривать действие Свечки на энергетическую систему, то во время её выполнения активизируется

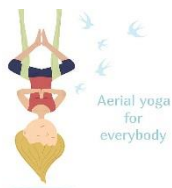
снимает усталость;

стимулирует пищеварение;

растягивает шею и плечи;

улучшает сон

Для детей, которым не подходят упражнения с напряжением и излишним нажимом на зону шеи, можно сделать упражнение в його гамаке (переворот вниз головой)



Плуг регулярное выполнение этого упражнения нормализует работу всех внутренних органов. Усиление притока крови к позвоночнику помогает избавиться от болей в спине. Улучшение перистальтики кишечника избавляет от метеоризма.



Пол мостика

Полумост помогает при остеохондрозе, разгружает часто уставшую поясницу, синусите, гастрите, гипертонии, ангине, нарушениях и болезнях почек и селезёнки. Растягивает грудную клетку и мягко массирует мышцы спины, укрепляя при этом бедренную мускулатуру

ног, живота и шеи. Устраняет головную боль и нормализует нервную систему, помогает устранить депрессию и стресс.



Змея

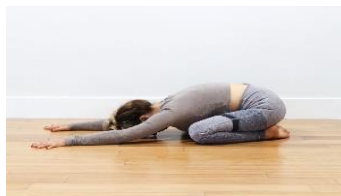
Выполнение этого упражнения очень полезно для всех отделов позвоночника. Растяжение мышц шеи и плеч увеличивает их гибкость, избавляет от боли и усталости.

Усиление кровообращения в брюшной полости благотворно сказывается на работе надпочечников и органов репродуктивной системы. Нормализуется работа щитовидной и околощитовидной желез.



Ребенок

поза для расслабления поясницы и спины.



Звездочка

мини релакс между упражнениями.



Саранча

Регулярное выполнение этой асаны способствует избавлению от метеоризма, устранению расстройств пищеварительной системы. Это упражнение увеличивает гибкость позвоночника, облегчает боли в пояснице.

Поза Саранчи (Кузнечика)



Лук

Регулярное выполнение этой асаны делает позвоночник подвижным и гибким, а также оказывает тонизирующее воздействие на органы брюшной полости.



Растяжка

Делает гибче и эластичнее мышцы и сухожилия, улучшается подвижность .

Уменьшает усталость в теле и предотвращает травмы мышц и суставов

Дает возможность суставам дольше быть здоровыми

Снижает давление

Способствует расслаблению и улучшает координацию движений

Снимает стресс



Бабочка

Эта асана очень полезна для нормализации работы мочевыводящих и репродуктивных органов, так как в этой позе улучшает кровоток в органах малого таза.



Йога в гамаке

В комплекс упражнений включены элементы флай йоги в гамаке, которая повышает гибкость, обладает сильным успокаивающим и расслабляющим эффектом. Улучшает кровообращение организма. Повышает иммунитет организма. Укрепляет позвоночник и

формируется мышечный корсет, улучшается координация вестибулярного аппарата.



Заключение.

Как говорят преподаватели йоги, посадив зернышко в землю, раскапывать ежедневно ямку, проверяя наличие ростка, нет никакого смысла. Намного полезнее ухаживать за ним, поливать, удобрять. И тогда, через неделю, месяц или год оно прорастет, потому что забота всегда приносит свои плоды. Так и в йоге — каждый шаг приближает к цели, становится базой для нового рывка, и нет неважных результатов. Поэтому ожидать немедленного прогресса от любой терапии невозможно. Дети с некоторыми особенностями в опорно-двигательном аппарате после регулярных занятий лучше справляются со своим телом, кто-то начинает «держаться» спину, кто-то — выпрямлять колени, кто-то благодаря занятиям исправляет осанку, кто-то — умение радоваться мелочам, у кого-то получается улучшить зрение. Но это все совместная работа педагога, родителей и самого ребенка.

Использованная литература:

Г.Е.Лахманчун «Эта замечательная йога»

Ю.М. Иванов. «Йога»

А. Липень « Детская оздоровительная йога»

Гуру Ар Сантэм « Йога -способ жизни»

Гертруд Хирши «Лечебные мудры»

