УДК 373.2.017:796](045)

Залізняк Алла Миколаївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, тел.: (044) 264-52-54, e-mail: amz423422@gmail.com, https:// 0000-0002-5255-385X

ХАТХА-ЙОГА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Предметом розгляду в статті є хатха-йога як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку та вид здоров'язбережувальної технології, що сприяє розвитку та зміцнення властивостей людського організму. Розкрито основну мету хатха-йоги, яка полягає у формуванні рухової активності дитини дошкільного віку та розвитку рівноваги, покращенні концентрації уваги. Окреслено зміст поняття «хатха-йога», котра розтягує, тонізує та зміцнює все тіло. Здійснено аналіз наукових джерел, що містять відомості щодо хатха-йоги. Зазначено структуру хатха-йоги як здоров'збережувальної технології та звернено увагу на використання дихання. Наголошено на послідовностях ритму дихання в системі хатха-йога. Виокремлено класифікацію асан, на основі яких будується хатха-йога та які позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, центральну нервову системи та сприяють міцному сну. Практика асан хатха-йоги розвиває інтелектуальні здібності людини, а також позитивно впливає на психіку дитини. Підкреслено, що заняття хатха-йогою з дошкільниками доцільно вести в ігровій формі та викладатися в легкій доступній формі. Зосереджено увагу на тому, що хатха-йога вимагає певної участі тіла, розуму та енергії. Виокремлено принципи хатха-йоги, котрі чудово поєднуються з фізичною оздоровчою роботою. Розглянуто правила, які слід враховувати під час добору вправ (асан) у закладі дошкільної освіти.
Наголошено, що основою всебічного розвитку дошкільників є фізичне виховання, яке передбачає досягнення найкращого розвитку у дошкільників таких фізичних якостей в системі хатха-йога, як: гнучкість, витривалість, сила. Звернено увага на те, що саме в період дошкільного дитинства у дітей закладаються основи здоров'я і довголіття, формуються багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості. Підкреслено доцільність проведення регулярних занять хатха-йогою для всебічного розвитку дітей дошкільного віку. Зазначено форми роботи з батьками задля зміцнення здоров'я дітей під час занять хатха-йогою. Вказано, що саме в процесі занять хатха-йогою у дітей дошкільного віку формуються рухові навички та фізичні якості.

Ключові слова: хатха-йога, вправи (асани), фізичне виховання, дошкільники, вихователь, заклад дошкільної освіти.

Zaliznyak Alla, PhD in of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Preschool Education, Pavlo Tychyna Uman State

Pedagogical University, Uman, tel.: (044) 264-52-54, e-mail: amz423422@gmail.com, https:// 0000-0002-5255-385X

HATHA YOGA AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The subject of consideration in the article is hatha yoga as a means of physical education in preschool children. The meaning of the concept: "hatha yoga" is outlined. Hatha yoga is a slow, relaxing, deep yoga that stretches, tones, and strengthens whole body, and improving your breathing. Hatha yoga demands a certain involvementof body, mind and energy. The influence of the hatha yoga on physical education was clarified. Attention is drawn to the fact that it is in the period of preschool childhood that the foundations of health and longevity are laid in children, many motor skills are formed and physical qualities are developed. Development of physical qualities is an important task of physical education of preschool children. It is emphasized that the basis of the comprehensive development of preschoolers is physical education, which provides for the achievement of the best development of such physical qualities in preschoolers as: flexibility, endurance, strength. The expediency of conducting regular studies hatha yoga for the comprehensive development of preschool children is emphasized. It is indicated that it is in the process of studies hatha yoga in preschool children motor skills and physical qualities are formed. The main purpose of the hatha yoga is revealed, which consists in the formation of the physical activity of a preschool child and the development of balance, Improve concentration. Hatha yoga focuses on the postures (asanas) and how to use your breath (prana). It is emphasized that postures (asanas), correctly selected by the teacher, will have a positive effect on the cardiovascular, respiratory, and central nervous systems and promote sound sleep. The principles of hatha yoga fit marvellously with the physical health work. The rules that should be taken into account during the selection of the postures (asanas) in a preschool education institution have been considered. It is noted that each studies hatha yoga has an appropriate structure: content, physical exercises, breathing exercises and meditation.

Keywords: hatha yoga, postures (asanas), physical education, preschool children, educator, preschool education institution.

Постановка проблеми. Проблеми фізичного виховання дошкільників, зміцнення та збереження їхнього здоров’я ніколи не втрачають своєї актуальності. Формування та становлення загальних основ здоров’я доцільно починати саме у дошкільному віці, оскільки чимало рухових задатків, навичок, умінь розвиваються саме на даному віковому етапі.

Здоров’я дитини – це одна із глобальних проблем, яку намагаються вирішувати не лише лікарі, а й психологи, фізіологи, педагоги. Тому в сучасних умовах надзвичайною потребою стало навчити кожну дитину науки здоров’я, сформувати в неї вміння та навички здорового способу життя.

Серед пріоритетних завдань дошкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення психічного, духовного, й, зокрема, фізичного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил її організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти, фізичне виховання дошкільників є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей.

Тому кожен вихователь, батьки повинні безперервно дбати про фізичне здоров'я та виховання дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання фізичного виховання розкрито в працях відомих науковців Е. Вільчковського, О. Курок,Т. Дмитренко, О. Богініч та інших.

Питання впровадження та використання здоров'язбережувальних технологій відображено у працях багатьох науковців та дослідників, серед яких: О. Ващенко, М. Гончаренко, Гуменюк С., О. Дубогай, С. Лупаренко, Т. Осадченко, Л. Рибалко, А. Кошель А. Свириденко, В. Сухомлинський та інші.

Проблемами обґрунтування оздоровчих технологій, впровадження їх у систему роботи закладу дошкільної освіти займаються О. Аксьонова, Т. Андрющенко, О. Богініч, Е. Бондаренко, Г. Григоренко, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, В. Єфремова, Ю. Коваленко, М. Корольчук, Л. Лиходід, Н. Маковецька, В. Нестеренко та інші.

Окремі праці частково торкаються нашої проблеми: С. Михно теоретично обґрунтувала та розробила модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки, яка сприяла покращенню показників їх фізичного і психологічного стану; Старченко А. розробила інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників на основі застосування засобів дитячого фітнесу; Б. Дикий охарактеризував вплив дихальної гімнастики хатха-йоги на зміни функціонального стану організму людини.

Мета статті – розкриття сутності та значення хатха-йоги для збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні велика увага приділяється фізичному розвитку дітей в освітньому процесі закладу дошкільної освіти, що здійснюється відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» [2] і спрямовується на реалізацію накреслених у ньому виховних завдань. Зміст освітнього процесу в закладі дошкільної освіти визначається Базовим компонентом дошкільної освіти і реалізується відповідно до рекомендованих Міністерством освіти і науки України програм розвитку, навчання та виховання дітей.

Хатха-йога – засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку та вид здоров'язбережувальної технології, що сприяє розвитку, зміцнення і підтримки фізичних та психічних властивостей людського організму.

Підкреслимо, що здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання забезпечують формування, зміцнення й збереження здоров'я дітей та спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної компетентності та навичок здорового способу життя.

Означена технологія має фізкультурно-оздоровчу спрямованість. Звернімо увагу на те, що вищевказана технологія втілюється в освітній процес закладу дошкільної освіти через такі напрями:

– організація необхідних умов для оздоровлення дітей;

– врахуванням психологічного та фізіологічного впливу технології на організм дитини;

– розробка та реалізація програм навчання та виховання дитини;

– надання необхідної допомоги дошкільникам у подоланні хвилювань, стресу;

– лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням дошкільників.

Дослідники Усатова І., Ведмедюк А. [5] зазначають, що йога – це практика, що впливає на свідомість людини. Науковці повідомляють про те, що означена практика розроблена на основі різних напрямів індуїзму та буддизму для впливу на психічний та духовний стан особистості людини.

Юрченко О. [7] зауважує, що йога є певною практикою, що позитивно впливає на розвиток організму, що заспокоює нервову систему та врівноважує тіло, розум і дух людини. Дослідник підкреслює, що всі асани йоги розвивають таку рухову якість як гнучкість.

Зауважимо, хатха-йога спрямована на розвиток таких фізичних якостей як витривалість, гнучкість та сила.

Сучасний науовець Дикий Б. доводить до нашого відома, що «хатха-йога –це система самовдосконалення, яка дійшла до нас з давнини. Вона не тільки тренує тіло, але і допомагає розкриттю нашої внутрішньої сутності. Хатха-Йога являє собою практику єднання тілесних потреб і душевних поривів, що допомагає нам позбавитися від стресу і суєти. Хатха-Йога – це можливість подивитися всередину себе і зануритися в світ відчуттів, пізнаючи нюанси в процесі навчання» [4, С. 5]. Дикий Б. звертає увагу на доцільності практикування хатха-йоги: «підвищується тонус м'язів і укріплюються зв'язки, що, в свою чергу, сприятливо позначається на формуванні правильної постави. Йога допомагає привести до норми рівень кортизолу, за рахунок якого регулюється вага. Регулярні заняття Хатха-Йогою сприяють утриманню в кістках кальцію, покращують обмінні і біохімічні процеси в тканинах, запобігають розвитку остеопорозу. Асани Хатха-Йоги допомагають повернути

тілу колишню рухливість, розвинути гнучкість і сприятливо позначаються на зміцненні м'язів торса… При виконанні асан ви фактично робите своїм внутрішнім органам масаж. В результаті ви отримуєте здорове травлення і безперебійну роботу печінки і нирок (життєво важливих органів, призначених у тому числі для очищення і фільтрації крові від токсинів і шлаків). Хатха-Йога допомагає попередити розвиток хвороб серцево-судинної системи. Вона є гарантом стабільної роботи всіх систем організму і його органів, оскільки сприяє поліпшенню кровo і лімфообігу. Йога позитивно впливає на функціонування серця (вона нормалізує серцевий ритм і в цілому зміцнює роботу серця), сприяє зниженню артеріального тиску. Коли ви навчитеся слухати своє внутрішнє «я», вам буде простіше зрозуміти, які продукти харчування сприятливо впливають на вас, зміцнюють організм, а які, навпаки, надають руйнівну дію. Йога сприяє поліпшенню пам'яті, розвиває розумові здібності, стимулює діяльність головного мозку, допомагає встановити баланс в роботі двох півкуль. Стреси, які нам доводиться випробовувати кожен день, а вже тим паче психологічні травми не проходять безслідно для нашого тіла, вони залишають на ньому свій відбиток. Виконуючи вправи з курсу Хатха-Йоги, ви навчитеся стежити за власними емоціями, станете менш дратівливими й запальними, зможете зберігати спокій у будь-якій ситуації. Хатха-Йога сприятливо впливає на сон…» [4, С. 5-6]. У методичних рекомендаціях Дикого Б. зосереджена увага на структурі хатхи-йоги:

– Пози (асани), які покликані допомогти вам зберегти тіло красивим, здоровим і сильним. Асана являє собою вправу, в якому вплив на фізіологічні процеси, що протікають в організмі, і управління енергією здійснюється шляхом перерозподілу в тілі стиснень, натягів і напруг. Послідовність входу і виходу у асану може бути спеціально обумовлений, проте незмінним залишається вимога статичного перебування в позі протягом певного проміжку часу.

– Дихальні вправи (пранаями), які навчать вас контролювати емоції і управляти диханням.

– Концентрація уваги, яка сприяє заспокоєнню розуму і направляє енергію в конструктивні напрямки, що допомагає людині духовно зростати.

– Релаксація та розслаблення, за рахунок яких людина зможе прислухатися і пізнати власне «я» (медитація)» [4, С. 7].

Дикий Б. звертає увагу на важливість виконання дихальних вправ, котрі «направлені на усунення патологічних змін з боку бронхолегеневого апарату. Регулярні заняття дихальними вправами сприяють розвиткові дихальних м'язів, покращують рухливість грудної клітки, розслабляють гладкі м'язи бронхів… Правильне дихання є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань… Виконання спеціальних дихальних вправ (дихання, що контролюється), пов'язаних із затримкою дихання, крім нервово-рефлекторного впливу на організм сприяє збільшенню життєвої ємності легких і підвищує

стійкість організму до гіпоксії» [4, С. 11-12]. Науковець наголошує також на послідовностей ритму дихання в системі хатха-йога:

1. Енергійний видих.
2. Вдих.
3. Затримка вдиху.
4. Видих.
5. Затримка видиху [4, С. 15].

За твердженням Усатової І., Ведмедюк А. [5] дихальні вправи сприяють корекції та збереженню правильної постави у дітей.

Головійчук І. повідомляє, що «Хатха-йоґа – система йоги, запроваджена мудрецем 15 ст. Йогі Сватмарама в трактаті «Хатха-йоґа прадипіка» як попередня стадія фізичного очищення тіла перед стадіями вищої медитації, це робота зі свідомістю за допомогою тіла, і саме тому люди практикуючі хатха-йогу фізично здорові і цілком адекватні і осудні до останнього дня свого життя, безумовно при правильній практиці» [3, С. 111]. У своєму дослідженні Головійчук І. стверджує, що «крім чотирьох основних напрямків йоги, існує також багато інших, серед яких широко відома хатха-йога – шлях очищення тіла та розуму» [3, С. 111]. Сучасний дослідник підкреслює, що під час виконання вправ (асан) хатха-йоги слід притримуватися таких умов:

– чергування фізичних напруг і розслаблень;
– узгодження рухів і статичних напружень з диханням;
– концентрація уваги на виконуваному вправі [3, С. 112].

Також Головійчук І. зазначає, що «при правильному виконанні асан відбувається розвиток всього організму в цілому, що сприятливо відбивається не тільки на фізичному стані людини, але й на емоційній, і душевній рівновазі» [3, С. 112]. Дослідник акцентує увагу на тому, що основу фізичної культури йогів складають асани як особливі положення тіла, що фіксують його на деякий час.

Підкреслимо, що асани, котрі асоціюється з хатха-йогою, спрямовані на відновлення і підтримку самопочуття й здоров’я, розвиток життєвої енергії та забезпечують здатність перебувати протягом тривалого часу в сидячому положенні під час медитації.

Дикий Б. звертає увагу на виконання асан: «Під час виконання асан неприпустимі напруження м’язів, незручність. Увага концентрується на диханні тільки через ніс. Характерною особливістю Хатха-Йоги є уповільнення швидкості виконання вправ, що веде до збільшення навантаження, сприяє вихованню сили, м’язового відчуття і, як наслідок, удосконалюється управління руховою діяльністю. Швидке виконання асан перешкоджає концентрації крові у визначених ділянках тіла. У процесі заняття навантаження повинні бути низької інтенсивності з пульсом 110-130 уд/хв. Процес відбору фізичних навантажень містить визначення основних складових: кількість повторень вправи; тривалість кожної вправи; швидкість виконання вправ; тривалість

перерв і зміна їхнього характеру; ускладнення вправ; вихідне положення» [4, С. 53-54]. Науковець розкриває медитаційну практику хатха-йоги: «В ході медитації врівноважується активність півкуль головного мозку. Процес медитації включає три стадії: розслаблення; зосередження, концентрації; власного медитаційного стану, глибина якого залежить від досвіду» [4, С. 54]. Дикий Б. підкреслює, що «медитація є потужним засобом боротьби зі стресом. Хатха-Йога рекомендує медитацію, як спосіб боротьби із стресом ще й тому, що це просто і дешево і не вимагає ніякого спеціального устаткування. Внаслідок чого медитацією можна займатися практично всюди. Емоційні вигоди від занять медитацією включають в себе зменшення негативних емоцій, підвищення самосвідомості, здатність управляти стресом і новий погляд на подолання стресу» [4, С. 55]. Дослідник виокремлює класифікацію асан:

– За типами виконання асани підрозділяються на: пози рівноваги; лежачі пози; сидячі пози; скорочення пози; перевернуті пози; пози з нахилами в різні боки.

– Залежно від типу впливу асани бувають: пози на скручуючи; пози на розтягнення; перевернуті пози; пози на стискання; силові пози; комбіновані.

– По призначенню: медитативні, тобто тими, які допомагають або готують до практики вищих ступенів йоги; терапевтичні – це такі, які володіють певним психо-фізіотерапевтичним впливом на організм [4, С. 7-8].

Для нашого дослідження актальним є поняття «засоби йоги».

У Словнику коротких термінів з педагогіки поняття «засіб» трактується як «сукупність предметів, ідей, явищ та способів дій, які є неодмінною умовою реалізації цілі»[8, С. 15].

Сучасний дослідник Цимбалюк С. підкреслює, що «засобами йоги розвиваються морально-етична складова частина особистості, покращуються фізичні якості, удосконалюються психічні процеси, розвивається духовність» [6, С. 41]. Цимбалюк С., досліджуючи характеристику та класифікацію засобів йоги [6, С. 41], зазначає, що «засобами йоги є комплекс вправ, процедур, а також відповідні знання, філософські концепції, що забезпечують різносторонній гармонійний розвиток практикуючого йогу, формують культуру її здоров'я». Проаналізувавши відомі класифікації засобів фізичної культури, автор виокремлює такі класифікаційні ознаки:

– за цільовою спрямованістю (функціонально-розвивальні, оздоровчі, лікувальні, профілактичні, виховні);

– за спрямованістю на розвиток здібностей (силові, координаційні, спрямовані на розвиток гнучкості, спрямовані на розвиток витривалості, комплексні);

– за часом, у межах якого з'являється результат (засоби націлені на віддалений у часі результат (довгострокові), засоби,

що дають результат відразу (термінові), засоби, швидкість отримання результату від яких залежить від комплексу суміжних засобів (кумулятивні))

– за анатомічною ознакою (розвивають та зміцнюють групи м'язів шиї, спини, живота, плечового пояса, рук (плеча, передпліччя, кисті), ніг (стегна, гомілки, стопи); комплексні);

– за особливостями режиму роботи м'язів (динамічні, статичні, комбіновані);

– за складністю виконання (для початківців, середнього рівня складності, високого рівня складності),

– за тренувальним призначенням (загально підготовчі, спеціально підготовчі, основні);

– за ступенем навантаження на організм (низької, середньої та високої інтенсивності, комплексні);

– за статевою ознакою (для жінок, для чоловіків, змішані);

– за віковою ознакою (для дітей, для підлітків, для дорослих, для людей похилого віку);

– залежно від впливу на риси особистості (морально-етичні; фізичні; психологічні) [6, С. 42].

Сучасний дослідник Цимбалюк С. наголошує на тому, що «до фізичних засобів відносять різні вправи, практики й процедури, що націлені на роботу з фізичним тілом. Асана – статичне положення тіла, що виконується для управління енергіями та фізіологічними процесами в організмі. Також часто використовують він'яси – динамічні рухи для поєднання асан у певні комплекси вправ – послідовності. Асани укріпляють та очищають тіло й готують його до виконання пранаям. Пранаяма – керування життєвою енергією (праною) за допомогою дихальних вправ. Основна мета пранаями – установлення контролю над потоками свідомості, які тісно пов'язані з процесом дихання. Також вправи пранаями використовують для очистки енергетичної оболонки людини від забруднень і для накопичення й розподілу життєвої енергії. Вправи пранаями складаються з подовженого вдиху (пурака), видиху (речака) та затримки між ними (кумбхака), що варіюються в певних послідовностях. Пранаями часто виконують разом із Бандхами й Мудрами – вправами, що замикають внутрішню енергію тіла в енергетичні контури. Основних бандхам чотири: Набхі бандха (замикання язика), Уддіяна бандха (замикання живота), Джаландхара бандха (шийне замикання) та Мула бандха (кореневий замок). Перш ніж приступати до дихальних практик (пранаям) рекомендується усунути дисбаланс практикою шаткарми. Шаткарма – загальна назва очисних і профілактичних практик для тіла, що використовуються в хатха-йозі. Ці практики описано в древніх текстах «Хатха-йога прадіпіка» та «Гхеранда-самхіта» [6, С. 43-44]. Також дослідник підкреслює, що

«ефективна реалізація засобів йоги і її позитивний вплив на формування культури здоров'я людини потребують певних умов, серед яких:

1) наявність інформації, потрібної для розвитку внутрішнього світу особистості практикуючого оздоровчу систему;

2) забезпечення образної та наочно-дійової форм засвоєння інформації;

3) спілкування й спільна діяльність практикуючого йогу з учителем» [6, С. 44].

Опрацювавши низку педагогічних джерел, доходимо висновку, що хатха-йога сприяє самовдосконаленню свідомості та людського тіла, сприяє душевній гармонії, розвитку фізичних якостей, допомагає розв'язати різноманітні проблеми, котрі пов'язані зі здоров'ям сучасних дітей. Заняття, пов'язане з хатха-йогою, може проводитися у старшій групі закладу дошкільної освіти в ігровій формі та ґрунтуватися на наслідуванні. Означене заняття зі старшими дошкільниками слід проводити невеликими підгрупами по 10-12 дітей. Починаючи проводити перше заняття з хатха-йоги, потрібно пояснити дітям старшого дошкільного віку, що «Ха» означає сонце – символ життєвих сил, енергії, бадьорості, а «Тха» – місяць – символ спокою. З'єднуючи ці протилежності, хатха-йога навчає гармонії та урівноваженості.

Зауважимо, що хатха-йогою в повному її розумінні діти ще не займаються. Виконання вправ поєднується з спокійним диханням і розслабленням, показ асан супроводжується поясненням.

Усі асани хатха-йоги не просто сприяють розвитку рухових (фізичних) якостей: гнучкості, витривалості, сили, рівноваги, а й формують правильну поставу у дітей дошкільного віку, здійснюють вплив на їхню психіку. Йога для дітей представляє собою комплекс занять на основі хатха-йоги, яка створює всі умови для всебічного зростання.

У роботі з дітьми старшого дошкільного віку доцільно використовувати замість поняття «асани» термін «вправи», який піддається дитячому сприйняттю. Науковці виокремлюють динамічні та статичні асани йоги. Останні асани зумовлені тим, що дошкільники повторюють пози тварин та сприяють розвитку у дітей уваги, пам'яті, уяви, спостережливості, сприйманню, встановленню емоційної рівноваги. Однак, динамічні – формують належну фізичну форму, правильну поставу та дарують гарні емоції. Так, у роботі з дошкільниками замість складних назв (Таласана, Баддха Конасана) доцільно використовувати доступні назви асан: «Гора», «Котик», «Змія», «Лелека», «Тигр», «Заєць», «Фламінго», «Качалка» тощо, що сприятиме розвитку психічних процесів (уяви, спостережливості, пам'яті, сприйманні). Назва асана повинна бути доступною для дитячого розумінню.

Науковці пропонують усі вправи (асани) виконувати 1-3 рази, але не більше 5-6 разів. Старшим дошкільникам доцільно звертати увагу, на які органи впливає кожна асана та правильно їм пояснювати положення тіла в асані.

Зауважимо, що такий структурний елемент хатха-йоги як медитація до занять із дітьми дошкільного віку не входять. Проте згаданий елемент може

подаватися у спрощеній або ігровій формі. Вправи на розслаблення є важливим елементом на занятті фізично-оздоровчої спрямованості. Такі вправи на заняттях з хатха-йоги мають проводитися в положенні лежачи, під час яких можна застосовувати спокійну музику, котра нагадуватиме шелест листя, плескіт хвиль, дзюрчання струмка, вечірній спокій. Така медитація зумовлює у старших дошкільників розвиток здатності до образного мислення. Під час розслаблення дітей потрібно вчити дихати глибоко та ритмічно.

Задля фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку варто проводити розвиваючі ігри на основі йоги.

Під час проведення занять з хатха-йоги доцільно дотримуватись таких принципів організації роботи з дітьми старшого дошкільного віку:

– системність – систематично проводити спеціальні заняття, вправи та розвиваючі ігри;

– наступність – кожний наступний етап має базуватися на сформованих навичках і, в свою чергу, формувати «зону найближчого розвитку»;

– вікова відповідність – враховувати вікові можливості дітей даного віку;

– діяльнісний принцип – завдання з формування фізичної вихованості та правильної постави мають досягалися через ігрову діяльність;

– здоров'язберігаючий принцип – забезпечити поєднання статичного і динамічного становища дітей.

Сучасні дослідники зауважують, що у закладі дошкільної освіти заняття хатха-йогою можуть становити ціле заняття або використовуватися в якості фізкультхвилинок, а також на початку, в середині або наприкінці заняття фізичної культури. Така фізкультхвилинка компенсуватиме недостатню рухову активність.

При складанні комплексів для виконання фізкультхвилинок в стилі хатха-йоги, науковці наголошують на дотриманні та врахуванні таких правил:

– Симетрії: вправу виконувати як вліво, так і вправо.

– Контрдії: спочатку виконувати вправу одного характеру, потім – протилежного. Наприклад, після виконання вправи з прогином назад, виконувати вправу з нахилом вперед.

– Послідовності вправ у положенні стоячи, сидячи.

– Змінюваності комплексів, чергування комплексів через кожні 2-3 тижні.

– У міру освоєння базової вправи, дітям пропонувати ускладнені варіанти вправ.

Потребами сьогодення продиктовано тісніше інтегрувати сімейне та суспільне дошкільне виховання.

Вільчковський Е., Денисенко Н. відмічають важливість ролі батьків у фізичному вихованні дітей, що дає можливість впливати на організм дитини не епізодично, а безперервно [1].

У Законі України «Про дошкільну освіту» [2] вказано, що батьки є учасниками освітнього процесу дошкільного закладу.

Тому робота з батьками має бути цілеспрямованою, планомірною та систематичною, що полягатиме в подоланні педагогічної неосвіченості батьків

задля гармонійного розвитку у старших дошкільників під час занять хатха-йогою.

У роботі з батьками задля гармонійного розвитку, розвитку фізичних якостей, правильної постави у старших дошкільників під час занять хатха-йогою доцільно проводити:

– колективні (батьківські збори, конференції, зустрічі з батьками, засідання «круглого столу», вечори запитань і відповідей, засідання батьківського комітету, дні відкритих дверей, семінари-практикуми, створення групи батьків-порадників);

– індивідуальні (анкетування, консультації, відвідування педагогами своїх вихованців удома, бесіди тощо);

– групові (консультації, клуби взаємодопомоги, гуртки за інтересами, вечори запитань та відповідей, зустрічі з цікавими людьми);

– наочно-письмові (батьківські куточки, тематичні стенди, ширмочки, планшети, папки-пересувки, дошка оголошень, інформаційні листки, скринька пропозицій, неформальні листи, родинні газети, педагогічна бібліотека);

– наочно-інформаційні (магнітофонні записи бесід з дошкільниками, відеофрагменти організації занять хатха-йогою, реклама книг, публікацій у періодиці, в системі Інтернет з означеної проблеми).

Така взаємодія з батьками має бути спрямована на:

– створення атмосфери довіри, взаєморозуміння, духовного зближення усіх учасників освітнього процесу, налагодження морально-психологічного комфорту в сім’ї та закладі дошкільної освіти;

– підвищення рівня педагогічної культури батьків та їх педагогічну самоосвіту;

– участь батьків в освітній діяльності закладу дошкільної освіти.

У основі цього союзу має бути:

– єдність прагнень та інтересів, поглядів на освітній процес;

– вироблення спільних цілей та завдань;

– спільний пошук шляхів досягнення очікуваних результатів.

Залучення батьків до освітнього процесу закладу дошкільної освіти сприятиме гармонійному розвитку старших дошкільників.

Висновки. Таким чином, хатха-йога – засіб оздоровлення дітей дошкільного віку та вид здоров’язбережувальної технології, що має виняткове значення для дітей дошкільного віку у фізичному розвитку. Успішне вирішення проблеми оздоровлення дітей старшого дошкільного віку хатха-йогою можливе тільки за умови взаємодії спільних зусиль педагогів та батьків, гармонізації їх взаємин.

В подальшому дослідженні планується розгляд нетрадиційних засобів фізичного оздоровлення дітей дошкільного віку.

Література:

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

2. Закон України «Про дошкільну освіту». Київ: Редакція журналу «Дошкільне виховання», 2001. 55 с.
3. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 3(1). С. 110-112.
4. Дикий Б. В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: методичні рекомендації. Ужгород: ПП АУТДОР-ШАРК, 2013. 89 с.
5. Усатова І. А., Ведмедюк А. Д. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. 56 с.
6. Цимбалюк С. Характеристика та класифікація засобів йоги. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2016. № 3. С. 40-46.
7. Юрченко О. Є. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 163-165.
8. Яцик Т. О., Степанюк В. В. Словник коротких термінів з педагогіки. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2022. 50 с.

References:

1. Vilchkovskyi, E. S., Denysenko, N. F. (2008). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh [Organization of children physical activity in preschool education institutions]. Ternopil: Mandrivets [in Ukrainian].
2. Zakon Ukrainy «Pro doshkilnu osvitu». (2001). [The Law of Ukraine «On Preschool Education»] Kyiv: Redaktsiia zhurnalu «Doshkilne vykhovannia» art. 55.
3. Holoviichuk, I. (2015). Vprovadzhennia zasobiv yohy v navchalnyi protses fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Inculcation of the means yoga into the educational process of physical education of students of a special medical group]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, issue* 3 (1). 110-112 [in Ukrainian].
4. Dykyi, B. V. (2013) Zastosuvannia indiiskoi himnastyky Khatkha yohy u fizychnii reabilitatsii ta LFK [Application of Indian Hatha Yoga gymnastics in physical rehabilitation and MPC]. Uzhhorod: PP AUTDOR ShARK [in Ukrainian].
5. Usatova, I. A., Vedmediuk, A. D. (2016). Korektsiia porushen funktsionalnoho stanu orhanizmu zasobamy yohy v spetsialnykh medychnykh hrupakh [Correction of functional a breach of the body using yoga in special medical are groups]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho [in Ukrainian].
6. Tsymbaliuk, S. (2016). Kharakterystyka ta klasyfikatsiia zasobiv yohy [Characteristics and classification of yoga the means]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, 3, 40-46 [in Ukrainian].
7. Yurchenko, O. Ye. (2010). Khatkha-ioha u fizychnii reabilitatsii pry pochatkovykh stupeniakh ekzohennoho ozhyrinnia [Hatha yoga in physical rehabilitation in the initial stages of exogenous obesity]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu,* 12, 163-165 [in Ukrainian].
8. Yatsyk, T. O., Stepaniuk, V. V. (2022). Slovnyk korotkykh terminiv z pedahohiky [Vocabulary of short terms in pedagogy]. Lutsk: FOP Mazhula Yu. M. [in Ukrainian].