

Иванова Вероника Дмитриевна,
педагог дополнительного образования
МБДОУ-детский сад № 451

Эссе «Создаем настоящее, думая о будущем»

*Будущее – это не прямая линия.
Мы можем выбрать любой путь.
Главное понять, что будущее
мы устраиваем сами. (Киёко)*

А что на самом деле определяет нашу успешность в будущем? Безусловно важна физическая активность, которая влияет на наше здоровье, яркость жизни и её продолжительность. То, как мы относимся к своему самочувствию, напрямую сказывается на наших результатах и достижениях. Недостаточное внимание к нашему здоровью вносит коррективы в повседневную жизнь (низкий уровень энергии, отсутствие желаний и ухудшение общего самочувствия). «Здоровье есть высочайшее богатство человека» – так, по словам врача и философа Гиппократ, подчеркивается важность самого главного в жизни человека – здоровья. И мы не можем не согласиться с этими словами, поскольку видим, как здоровье детей сказывается на их заинтересованности и увлеченности жизнью, познанием нового и неизведанного.

В современном мире существует большое разнообразие видов физической активности и один из них – йога. Это прекрасный вид двигательной активности, который комплексно удовлетворяет потребность детей в движении, улучшая способность к концентрации внимания и эмоциональной стабильности. Занятия йогой гармонично развивают все физические качества, улучшают работу внутренних органов, а также происходит формирование здоровой осанки. На занятиях дети учатся уважительному отношению к себе, своему здоровью и другим людям, начинают чувствовать свое тело во время выполнения асан. Регулярные занятия йогой с дошкольного возраста способствуют развитию внимательности к окружающему миру, доброте и заботе ко всему, что их окружает.

Особое внимание стоит добавить методике изучении йоги для детей – позы с названием животных и элементов природы и увлекательные игры без элементов соревнования. Наши занятия проходят на положительном

эмоциональном настрое, с погружением в красоту музыки и природы, что позволяют каждому ребёнку почувствовать себя частичкой этого мира.

Польза йоги для детей дошкольного возраста еще заключается в тренировке самодисциплины, которая будет особенно нужна в школьный период. Прекрасным примером для ребенка могут стать его родители, например, занимаясь вместе с ребенком йогой. Проводя открытые занятия с родителями в ДООУ, я вижу повышающийся интерес к занятиям йогой у детей, их стремление лучше узнавать асаны и внимательно выполнять все упражнения комплекса.

И не даром девиз нашего детского сада «МБДОУ-детский сад №451 – старт в успешное будущее». Мы в каждом ребенке видим звезду и один из лучиков этой звезды, который будет сиять на протяжении всей жизни – здоровье. Все это складывается по крупице и занятия йогой одно из направлений, которое позволяет стать успешным. Внутренняя гармония с собой с раннего возраста помогает выстроить фундамент для успешного будущего. Каждая маленькая звездочка обязательно станет большой звездой.