**Никитина Елена Юрьевна,**

**д.п.н., профессор**

**Заикина Надежда Петровна**

**Магистрант**

«Южно-Уральский государственный гуманитарный университет»

г. Челябинск

**ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЙОГА «ГЛУБИННОЕ КАСАНИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** в статье представлена актуальность проблемы развития здоровьесбережения будущих учителей и учащихся, выделены ведущие здоровьесберегающие технологии, рассмотрены основные компоненты и функции здоровьесберегающей технологии, представлена и описана оздоровительная технология «Глубинное касание» для работы с детьми младшего школьного возраста, а также педагогическое условие успешной реализации данного процесса в образовательном пространстве.

По данным ВОЗ, сегодня 75% взрослых россиян испытывают умеренный или высокий уровень стресса. Половина опрошенных призналась, что количество стрессовых ситуаций за последние два года значительно увеличилась. Когда стресса становится слишком много, гормон кортизол мобилизует ресурсы организма для борьбы с опасностью, а в обмен за услугу подавляет иммунную систему. После продолжительного действия гормона кортизола на организм, он начинает разрушаться*.* Повышается давление и уровень сахара в крови, снижается концентрация внимания, начинаются сбои в пищеварительной системе. Особо разрушительное воздействие стресс оказывает на развитие головного мозга в детстве. Доказано, что у подростков, подвергавшихся в детстве физическому насилию, содержание серого вещества в мозге понижено. Они с трудом контролируют эмоции, плохо учатся, мало способны к целенаправленной деятельности. По мнению исследователей, стресс — одна из главных проблем современных подростков[1].

Одним из способов снятия стресса -пробуждение природных сил организма. По нашим наблюдениям, одной из таких практик является йога «Глубинное касание». Практика «Глубинное касание» создавалась в лабораторных условиях постепенно, вбирая в себя все лучшее, что уже было создано до этого. Занималась этим группа специалистов, исследовавших тему эволюции Человека и его сознания. Практика развивается больше 20 лет и накопила огромный опыт работы. Получила свое распространение на территории Израиля, России, Украины, Германии. Практика имеет авторское свидетельство №17858 от 03 марта 2011 г.,преподается в Уральском государственный университете физической культуры (УралГУФК).

На сегодняшний день, группа педагогов, проживающая в г. Челябинске и продолжительное время занимающаяся этой практикой, успешно справляется со стрессами в своей жизни, отмечает лучшую концентрацию внимания, повышение социальной активности и эмпатии. Со временем мы стали применять эту практику сначала на своих детях, а затем стали набирать экспериментальные группы йоги «Глубинное касание» для работы с детьми, подростками, беременными женщинами, взрослыми людьми, родителями с маленькими детьми, вводя различные приемы и подходы для этих направлений.

Йога доступна для работы с детьми начиная с шестилетнего возраста, с того момента, где ребенок может удерживать произвольное внимание.

***Телесно – ориентированная практика «Глубинное касание» или йога «Глубинное касание»*** — это педагогическая технология целостного развития через медитацию по оздоровлению тела и психики человека в виде системы упражнений в паре:

* для родителя с ребенком любого возраста;
* для ребенка с ребенком от 6 лет и старше, с любыми особенностями развития.

Она направлена на последовательное раскрытие в человеке врожденных способностей: любить и творить, на раскрытие в себе лидерских качеств, а также на восстановление и укрепление его физического и психического здоровья.

Очевидным эффектом регулярных занятий является формирование осанки. По мере исправления нарушений позвоночника улучшается походка. При условии регулярности эффект прямой спины закрепляется, и постепенно все тело перестраивается. Перестройка происходит естественно, постепенно затрагивая все более глубокие слои: трансформируются мышцы, связки, положение внутренних органов. Тело становится крепким и упругим.

*Евгения, 6 лет. Диагноз: вальгусная деформация стопы. Прошла 45-50 сеансов. В течении двух месяцев, каждый день по 15- 20 минут получала сеансы глубинного касания у специалиста. Диагноз сняли.*

Развивается умение осознанно выстраивать свое внимание. По-другому это можно назвать внимательностью, сосредоточенностью, присутствием или бдительностью. Противоположность — это отвлеченность, невнимательность, рассеянность.

Чем больше точек внимания в себе включает практикующий, тем больше мы привлекаем энергии внутри себя, тем самым, практикующий все больше погружается внутрь самого себя. Это состояние называют «присутствовать здесь и сейчас». Именно внимание, погруженное глубоко в себя, приводит к глубокой медитации.

*Маргарита, 10 лет. «В практике я научилась удерживать внимание в каких-либо точках в теле. Прибавлять себе энергию, не уставать. Мы играем в различные игры. Я научилась переключать внимание на себя, на людей». Со слов мамы: «В делах появилась сосредоточенность, улучшилась успеваемость».*

Развивается способность к созерцанию, способность выходить за пределы стереотипов, способность по-новому организовывать восприятие информации. Это значит быть способным не только к линейному способу восприятия, но и интуитивному, без участия логики. Основное различие линейного способа обработки информации от интуитивного заключается в следующем: первый структурирует известную информацию, а второй создает новую, используя прозрение и интуицию.

*Егор, 12 лет. После 8 месяцев занятий парной практики "мама с ребёнком" мама призналась, что за историю лечения ее ребенка от неврологического заболевания благотворное действие этих занятий превышает любые таблетки, которые они пробовали. Лечатся таблетками они около 10 лет.*

У человека есть врожденная потребность во внутренней гармонии, балансе, поэтому его нервная система всегда зависит от состояния тела в целом. Если тело находится в напряжении, то нервная система работает с перегрузками. И чем больше у человека расстройств, тем меньше он хочет чувствовать свое тело, тем больше он с ним «расходится». На уровне тела можно смоделировать и «прожить» любые отношения с партнером, с событиями окружающего мира. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека.

**

*Миша, 4 года, пришёл в группу «Вместе с мамой». Наблюдалась быстрая утомляемость, быстрое снижение интереса к занятиям, агрессивность по отношению к окружающим, невозможность выполнить последовательность действий. После нескольких занятий отслеживалось хорошее настроение, позитивное отношение к происходящему, вовлеченность в процесс.*

Практика «Глубинное касание» у детей помогает формированию таких качеств, которые составляют его эмоциональный, социальный интеллекты и коммуникативные способности:

* позитивное отношение к миру;
* целеустремленность;
* ответственность (работая в паре, ребенку предоставляется возможность быть активным, брать ответственность за жизнь другого партнера);
* коммуникабельность;
* умение принимать решения и делать правильный выбор;
* умение концентрироваться на поставленной задаче;
* терпимость;
* умение чувствовать и слышать другого человека.

Исследование установлено, что технология эффективно работает с разными группами детей, в частности, с гипервозбудимыми детьми, с задержкой в формировании речи, с нарушением осанки в раннем возрасте, с детьми со страхами. Является профилактикой сколиоза. Кроме того, ее активно используют нейропсихологи для лечения взрослых и подростков с агрессивным поведением, тревожных расстройств и депрессией.

**Основные задачи йоги «Глубинное касание»:**

* развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости;
* координация (развитие равновесия и пластичности);
* развитие творческих умений (чувствовать себя, чувствовать пространство, абстрактного видения, интуитивности);
* развитие навыков взаимодействия с партнером;
* внутренняя дисциплина, осознанность, наблюдательность
* осознанное отношение к собственному здоровью;
* снятие психомоторного напряжения через обучение медитации;
* создание положительного эмоционального настроя;
* развитие волевого контроля внимания;
* развитие распределения и переключения внимания.

Технология «Глубинное касание» основана на постановке правильного внимания, сопряженного с динамической и статической нагрузкой на организм человека. Чем больше точек внимания в себе включает практикующий, тем больше мы привлекаем энергии внутри себя, тем самым практикующий все больше погружается внутрь самого себя. Именно внимание, погруженное глубоко в себя, приводит к глубокой медитации.

На начальных уровнях работы в практике глубинного касания – это постепенная «настройка» внимания, что позволяет вытащить стереотипные «подкорковые» процессы, отвечающие за автоматизм и с определённого момента мешающие человеку развиваться. На более высоких уровнях это более мощная способность человека включать осознанное внимание, тем сильнее включается та сторона внимания, которую мы называем сознанием или осознанием. Таким образом, «Глубинное касание» через работу с телом формирует условия для развития нового сознания и поведения человека в обществе, делая его жизнь активней, помогая ему успешно преодолевать все трудности современного мира, быть уравновешенным, дисциплинированным и осознанным в обществе.

Регулярные занятия в группе многократно усиливают оздоровительный эффект. В основе групповых занятий лежит специально выстроенная походка и взаимодействие в паре со сменой активности партнеров.



Занятия должны быть забавными, интересными детям. Мы формируем у детей базовые навыки в практике «Глубинное касание». Основной вид деятельности ребенка - игра – обязательный элемент регулярных занятий в практике «Глубинное касание» в возрасте от 6 до 10 лет.Занятие построено так, что мы в игру вплетаем упражнения, формирующие базовые навыки практики, а не наоборот.

По какому принципу подбираем игры? Выбираем преимущественно энергичные, веселые, озорные игры на развитие физических качеств, ловкости, координации, сноровки. Позже вводим игры на развитие интуиции, произвольной регуляции поведения, на внимание.Все занятия сопровождаем музыкой для медитаций.

**Умения «Глубинного касания».**

- чувствование в теле мышечных напряжений;

- выполнение упражнения по форме.

С целью выработки умений общаемся с детьми после выполнения каждого упражнения. Выясняем вопросами: что они заметили, какие мышцы напрягались, удалось ли удержать внимание, что почувствовали, что заметили?

**Перечислим приёмы взаимодействия в парах.**

- игровой прием. Наблюдаем ощущения в теле. Походка в школу, из школы, на цыпочках, на внутреннем и внешних сводах стопы, на пятках;

- походка по глубокому снегу, по болоту, на лыжах, в сандалях Гермеса (летящий шаг);

- представить, что таз — это таз с водой. Идти так, чтоб не расплескать;

- копчик поджать в походке;

- кукла. Партнер, лежа, становится расслабленным так, что похож на тряпичную куклу. Активный партнер пытается собрать его в положение «ноги согнуты в коленях и прижаты к груди, руки сложены на груди». Соответственно, тряпичная кукла все время рассыпается (почувствовать свое тело в расслабленном состоянии – это хорошая работа с родителями);

- катить большой шар впереди себя без рук, катить спиной (для становления походки);

- «ледокол»: один стоит, второй ложится и держится за ноги стоящего руками в области щиколотки. Задача стоящего дойти до другого конца зала быстрее других пар;

- пройти через центр зала с полуприкрытыми глазами;

- делимся на пары. Спинами прислониться друг к другу. Пройти через весь зал, не разъединив спины (умение чувствовать партнера);

- «поплавок»: лежа поднять ноги и держать – это поплавок. Партнер все время ноги толкает к полу, но поплавок всплывает всегда.

**Игры в практике «Глубинное касание».**

1. Если звучит 1 хлопок - ходим по кругу обычным шагом, 2 хлопка - ходим в глубоком приседе, 3 хлопка - схватить впереди идущего соседа за пятку.

2. По полу разложить перевернутые стулья так, чтобы между ними оставались расстояния, чтобы поставить 1 стопу. Ходить с завязанными глазами нащупывая ногами просветы, куда поставить ногу. Тоже самое вперед спиной.

3. Ведущий прячет карандаши в зале и приглашает группу в зал. Дети ищут карандаши, находя их в самых неожиданных местах. Если игра затягивается, то можно подсказывать «горячо-холодно». Ведущим отмечается тот участник, который набрал больше всех карандашей.

4. С закрытыми (завязанными) глазами по сигналу вся группа стартует. Задача -дойти до финиша, отмеченного поперек лежащей палкой или веревкой, не наступив и не перешагнув финишную черту. Отмечается ведущим тот, кто был ближе всего к финишу.

5. «Обвал». Один участник ложится, 3-4 человека на него сверху ложатся поперек. Лежат расслаблено, не держатся. Задача вылезти из-под обвала.

6. С закрытыми глазами образовать в центре зала круг (квадрат), взявшись за руки.

7. Построиться без слов с закрытыми глазами по росту, с открытыми глазами - по длине волос.

8. В парах - один с закрытыми глазами ловит, а второй хлопками зовет его к себе.

9. «Окаменел». Один садится в свободной позе с прямой спиной. По команде окаменел не проявлять мимику. Остальные пытаются рассмешить его.

10. «Сосиска». Один с неподвижной мимикой отвечает на все вопросы заданное слово. Например, «сосиска». Остальные задают ему вопросы.

11. «Внутренние часы». У кого точнее? Минуту молчать. Когда по внутреннему ощущению минута закончится, надо дать сигнал. Ведущий засекает минуту на часах. Затем объявляет каждому, сколько секунд составляет его минута [2,3].

Нам представляется, что данная технология может заинтересовать тренеров и педагогов, работающих в различных видах спорта, в телесно - ориентированных практиках. Практика «Глубинное касание» может применяться и применяется как самостоятельная развивающая практика в детских образовательных учреждениях, в школах и детских садах.

***Литература:***

# 1. Всемирный день психического здоровья 2017 г.: психическое здоровье на рабочем месте - <http://www.who.int/mediacentre/events/2017/2017/ru/>

# 2.Грецов А., Лучшие упражнения для сплочения команды, Питер, 2006

3. Бедарева Т., Грецов А., Психологические игры для старшеклассников и студентов, Питер, 2008.