

Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №3
«Солнышко»



Родительско -детский
совместный проект
«Давайте,пйожимся»

иосфуд



Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои
силы»

Сухомлинский)





С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. По данным специалистов, что подтверждается официальной статистикой абсолютно здоровыми можно назвать всего лишь 10% детей.



Актуальность проекта «Давайте пойожимся»

- ✓ Йога способствует развитию гибкости у детей, координирует осанку, вырабатывает правильную координацию движений, что ведёт к укреплению опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Йога способствует расслаблению, это особенно актуально для нервных, ослабленных детей и даёт выход детской активности;
- ✓ Йога - отличная профилактика простудных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата

ЦЕЛЬ:

Физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма у часто болеющих дошкольников

ЗАДАЧИ:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

профилактика сколиоза

плоскостопия

частых простудных заболеваний

укрепление опорно-двигательного аппарата

сохранение положительного психоэмоционального состояния детей

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка

координация движений у детей

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

Воспитывать в детях уверенность в своих силах

Способность быть счастливыми, лёгкими к восприятию нового

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ,

1. Принцип научности.

Все предложенные и используемые упражнения научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

2. Принцип доступности.

Основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребёнка.

3. Принцип активности и сознательности.

Польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, медицинских работников, так и родителей, нацелен на поиск

4. Принцип системности.

Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с детьми 5-7 лет

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СОЗДАНИИ ПРОГРАММЫ:

5. Принцип личностного подхода.

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребёнка, что отражено в задачах и содержании программы.

6. Принцип адресности и преемственности.

Умение адаптировать содержание программы категориям разного возраста.

7. Принцип интегрированности

В каждом занятии прослеживается взаимосвязь между различными видами деятельности, направленными на решение воспитательных задач





ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

1. Профилактические:

- ❖ Профилактика правильной осанки, плоскостопия, близорукости, частых простудных заболеваний.

2. Учебные:

- ❖ Обучение основам оздоровительной гимнастики;
- ❖ Совершенствование навыков владения самомассажем;
- ❖ Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

3. Коррекционные:

- ❖ Увеличение жизненной ёмкости лёгких;
- ❖ Увеличение физической работоспособности и выносливости;
- ❖ Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

4. Валеологические:

- ❖ Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни);
- ❖ Создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- ❖ Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
- ❖ Выработка гигиенических навыков.

5. Психологические:

- ❖ Улучшение эмоционального состояния.
- ❖ Снятие психологической напряженности.
- ❖ Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- ❖ Развитие коммуникативных навыков.



- ✓ **«Хатха-йога» для дошкольников**,,, разумеется , не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических упражнений (поз), частично взятых из системы йоги и адаптированной для детей.
- ✓ Разрешённые для применения у детей асаны являются спокойной гимнастикой, без излишнего напряжения. Особенностью упражнений адаптационной гимнастики (АГ) является их относительная статичность (это позы) и целенаправленность воздействия на функционирование тех или иных органов и систем организма

- Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз;
- Пранаяма – особые дыхательные упражнения



Йога учит нас, как исцелять то, что невозможно терпеть, и как терпеть то, что нельзя исцелить.

Беллур Кришнамачар Сундараджа Айенгар

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- повышение уровня психофизического развития детей;
- улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;
- снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей;
- профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- увеличение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости; повышение интереса детей к естественной двигательной активности.
- расширение знаний взрослых и детей о понятии «здоровье» и влияния образа жизни на его состояние.

