

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
Оздоровительной гимнастика с элементами йоги
«Маленькие йоги»
для детей старшего дошкольного возраста



АВТОР:
Петрова Анастасия Павловна
Инструктор по физической
культуре
МБДОУ «ДСОВ № 93»

*Мы не можем заниматься йогой,
йога – наше естественное состояние.
Но мы можем применять методы йоги,
когда понимаем, что сопротивляемся
своему естественному состоянию.
(Шерон Геннон)*



Цель нашей секции : Развитие физических качеств у детей 5-7 лет через оздоровительную гимнастику с элементами йоги.



▣ *Оздоровительные задачи:*

- -охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ▣ -совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, воздушного закаливания;
- ▣ -формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

▣ *Образовательные задачи:*

- ▣ -ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- ▣ -формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- ▣ -расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

▣ *Воспитательные задачи:*

- ▣ -воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Что такое йога?

Йога – это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений(асан) релаксации, дыхательной гимнастики. Йога- это нетрадиционный метод оздоровления.

Она представляет собой не только набор поз(асан), но и сочетание правильного дыхания с приемами напряжения и расслабления организма, что благотворно влияет на здоровье человека.



Принципы построения кружковой работы строятся на :

- Системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- Преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- Возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- Деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- Здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения

Оздоровительная гимнастика с элементами йоги это специальная йога для детей, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных дошкольникам. Для занятий не требуется особых приспособлений и сложного инвентаря.

Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.



Каждое занятие заканчивается «Шавасоной» - поза полного расслабления под музыкальное сопровождение. Йоги считают, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Поза полного расслабления считается одной из самых полезных для восстановления и укрепления как физической формы, так и психического состояния.



- Таким образом, йога – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким. Соединения движения и дыхание в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины. Также йога дает возможность для безграничной фантазии ребенка, поэтому на занятиях йогой невозможно заскучать.

Благодарю за внимание!

