

Из опыта работы кружковой
деятельности
по детской йоге
инструктора по физической
культуре
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида с
приоритетным
осуществлением деятельности
по познавательно-речевому
развитию детей №37»
Куклиной Н.А.

Формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности дошкольников в процессе занятий хатха-йогой



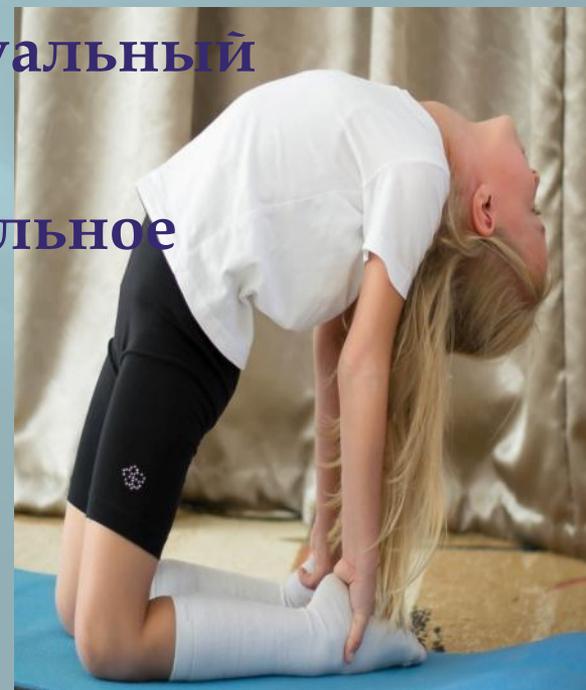
В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений работы ДООУ. Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию данного проекта. Йога помогает ребенку стать гармонически развитой личностью, так как это не только определенные позы (асаны), но и основы нравственного поведения. Принципы правдивости, чистоты, сдержанности, практикуемые в йоге, закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивают умственно и эмоционально.





Хатха-йога – 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.



Тип проекта:

- коллективный;
- творческий;
- оздоровительный;
- долгосрочный (2 года).

Участники проекта:

- инструктор по физической культуре;
- воспитатели;
- дети;
- родители;
- медсестра;
- администрация МБДОУ №3



Задачи проекта:

Оздоровительные:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики;
3. улучшение показателей физической подготовленности детей, совершенствование физических качеств;
4. формирование правильной осанки.



Образовательные:

1. ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
2. формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
4. формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности.

Воспитательные:

1. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. развитие уверенности, смелости, чувства взаимовыручки;
3. развитие эстетического вкуса.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА :

1. Произошли изменения в предметно – развивающей среде ДООУ: обновлены мини-центры в возрастных группах нетрадиционным оборудованием, игровыми атрибутами, картотеками и пособиями.
2. Повысилась эффективность взаимодействия родителей и педагогов ДООУ. 80% родителей являются активными участниками, помощниками во всех совместных мероприятиях, проектах, конкурсах.
3. Повышается уровень физической подготовленности и двигательной активности детей.
4. Повысился индекс здоровья, снизился процент заболеваемости.

Проект позволяет решать физкультурно - оздоровительные задачи поэтапно, в игровой форме, с учетом возраста детей, в тесной взаимосвязи всех участников проекта; решаются задачи разных направлений «Познавательное - речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Физическое», «Социально - личностное развитие».





Участники проекта:

Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 30 минут, с детьми седьмого года жизни – 35 минут.



У детей очень нежный скелет,
слабые связки и мышцы.

С ними можно лишь использовать
игровую гимнастику для укрепления стоп,
спины, развития координации,
ритмичности, равновесия, а также
дыхательные упражнения

для развития

диафрагмального (брюшного)
дыхания, расслабляющие
упражнения.

И большинство упражнений
лишь отдаленно напоминают
асаны и пранаямы.





- В работе применяю:
- массаж и самомассаж;
 - позы йоги (асаны);
 - суставную гимнастику;
 - гимнастику для глаз;
 - упражнения на релаксацию.
 - дыхательные упражнения;
 - пальчиковую гимнастику.



Дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия детской йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя животного или предмета, на который похожа поза - «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение



Поза кобры или змеи

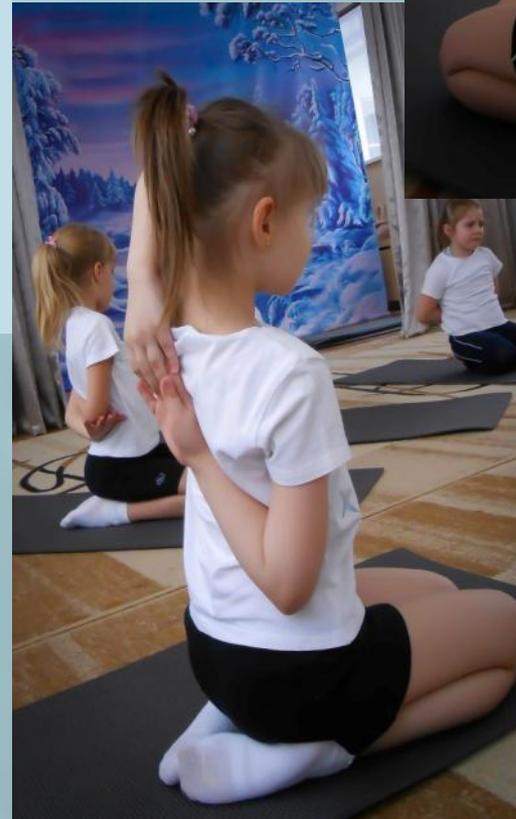
ИП - лежа лицом вниз, руки вдоль туловища, ноги вместе. ТВ - ладони поставить на пол пальцами вперед в районе плечевого пояса. Со вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения нижняя часть тела лежит на полу, ноги и ягодицы расслаблены, верхняя часть туловища удерживается в прогнутом положении за счет мышц спины и частичной опоры на руки. *Эффект.* Исправляет искривления позвоночника, тонизирует всю спину. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Способствует увеличению объема легких.



По́за Коровы

ИП - сесть на пятки (между пятками). ТВ - сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой - вниз. Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны.

Эффект. Достаточно быстро исправляется осанка. Кроме того полностью раскрывается грудная клетка, способствуя полноценному дыханию.





Поза Лука

ИП - лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища. ТВ - согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, откинуть голову назад, натянуть ноги и максимально прогнуться в спине. Ноги держать вместе. В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Отпустить ноги и вернуться в ИП. *Эффект.* Эта асана оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечники, стимулирует деятельность почек, надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным



Поза Верблюда

ИП - сидя на коленях, пятки с обеих сторон таза. Руками взяться за пятки или лодыжки. **ТВ -** выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков, поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу. **Эффект.** Эта асана способствует сохранению гибкости спины и молодости тела.

Поза дерева



ИП- стоя на одной ноге взять ступню второй, согнутой в колене, и поместить её на внутреннюю поверхность бедра ноги опорной, пальцами вниз — пяткой вверх. Руки вытянуты вверх, полностью выпрямлены в локтях, так, что внутренняя их поверхность прикасается к ушам. Ладони рук соединены вместе. Тело струной вытянуто вверх.

Эффект. Эта асана вытягивает позвоночник, что улучшает его гибкость, укрепляет и оздоравливает. Также способствует увеличению роста у детей. Она обеспечивает правильный рост позвоночных костей. Укрепляются мышцы спины, тонизируются мышцы ног. Расширяется грудная клетка, укрепляется дыхательная система. Массируются органы брюшной полости (поджелудочная железа, печень, кишечник).





Поза Бабочка

ИП – сесть и согнуть ноги в коленях, ступни соединить вместе и подвинуть их с помощью рук к паху. Внешними краями стоп касаться пола.

ТВ - Бедра развести, постепенно растягивая область паха (можно с помощью рук, если мало практики) коснуться коленями пола.

Стараться всем корпусом тянуться вверх, при этом лопатки и плечи не поднимая вверх, раскрывать грудную клетку.

Очень полезна при повышенном давлении, астме и плоскостопии. Помогает справиться с чувством тревоги и легкой депрессией, улучшает циркуляцию крови в организме и работу сердечно-сосудистой системы.

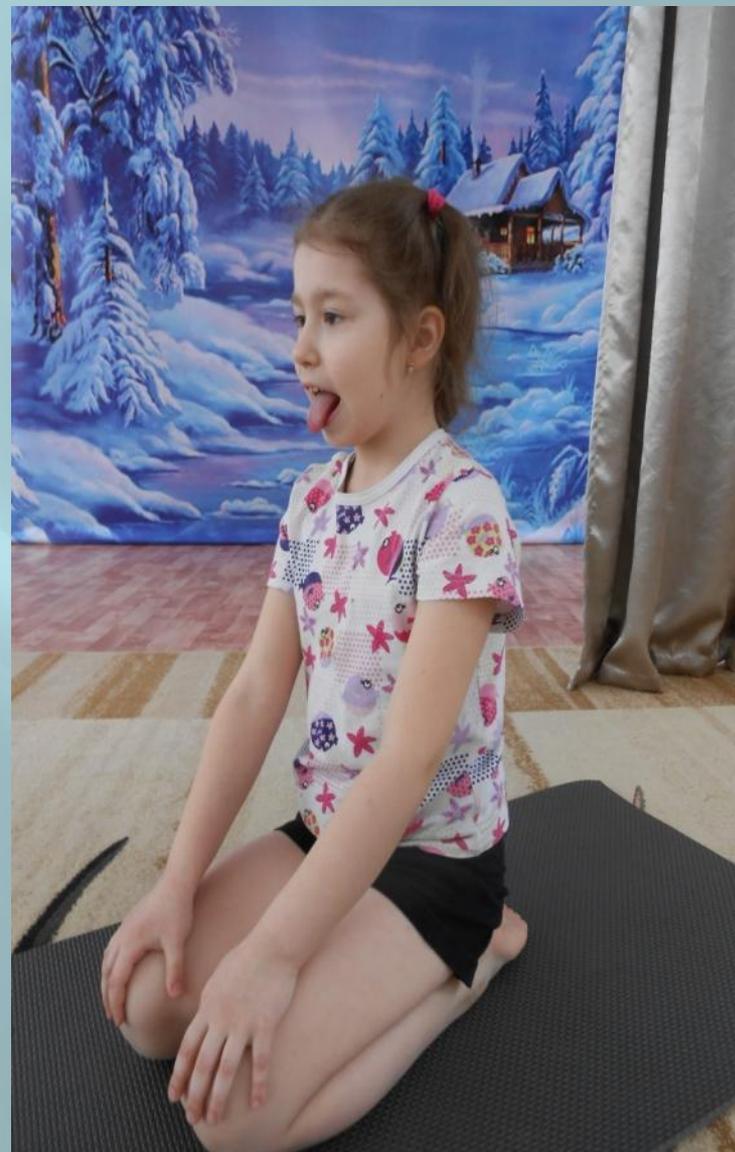


Поза Льва

ИП – сидя в лотосе или на пятках, ладони лежат на коленях.

ТВ – выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в нёбо, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой.

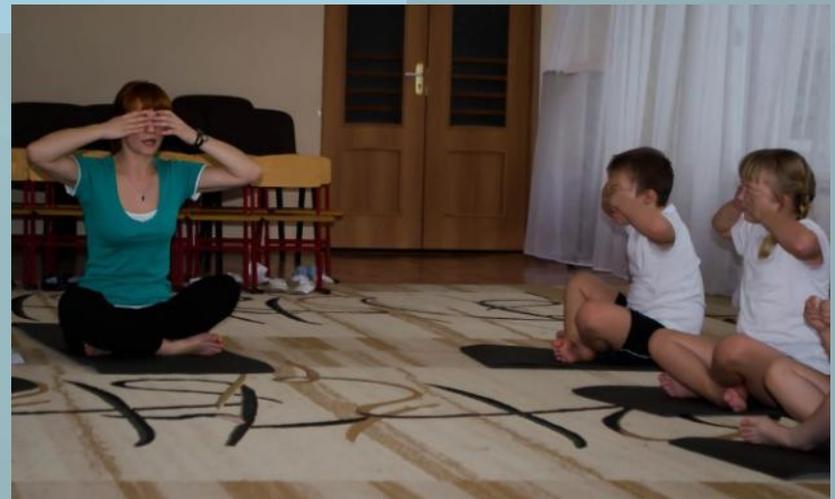
Выдох. Языком коснуться подбородка и выполнить очистительное дыхание.



Дыхательная гимнастика «Пчелы»



Закрывать ладошками глаза, уши большими пальцами. Сделать глубокий вдох, на выдохе с закрытым ртом произнести: «з-з-з-з-з».





Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей!»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

МП - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

ГВ - 1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрей делать тихий продолжительный вдох и выдох (3-6раз).

2. То же другой ноздрей.



Каждое занятие заканчивается «Мертвой позой» - 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!
Всем здоровья и творческих
успехов!**