

**V Федеральный научно-общественный конкурс
«Восемь жемчужин дошкольного образования – 2018»**

**«Йога для детей»
как нетрадиционная методика физкультурно-
оздоровительной работы в дошкольном образовательном
учреждении**

**Абрамова Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 165»
города Чебоксары Чувашской Республики**

«...йога – это, прежде всего, гимнастика, укрепляющая человеческую волю. Она приучает нас к каждодневному преодолению трудностей, пусть небольших. И в этом, думается, ее воспитательная ценность...»

русский физиолог П. К. Анохин



Современная политика государства ставит перед дошкольным образованием ряд ключевых задач, одна из которых – **укрепление и сохранение здоровья дошкольников.**

«Здоровье детей – это будущее нашей страны»

В. В. Путин

Детская йога доступна воспитанникам с:

- ослабленным здоровьем
- низким уровнем развития физических качеств
- нарушениями в эмоционально-волевой сфере
- низкими адаптивными возможностями



Особенности детской йоги:

- статический характер упражнений
- сочетание физических упражнений с расслаблением
- включение дыхательной гимнастики
- не требуется специального оборудования



ВНЕДРЕНИЕ ДЕТСКОЙ ЙОГИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДОУ



Взаимодействие с родителями



Взаимодействие с педагогами



Взаимодействие с воспитанниками

ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УПРАЖНЕНИЙ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

Уровень	Физические качества							
	Гибкость		Статическая выносливость		Сила		Координация	
	<i>Начало года, %</i>	<i>Конец года, %</i>	<i>Начало года, %</i>	<i>Конец года, %</i>	<i>Начало года, %</i>	<i>Конец года, %</i>	<i>Начало года, %</i>	<i>Конец года, %</i>
<i>Низкий</i>	48	35	37	29	28	22	38	31
<i>Средний</i>	44	49	55	59	58	61	55	56
<i>Высокий</i>	8	16	8	12	14	17	7	13

**Методика: А. Бокатов, С. Сергеев, Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова
«Обследование уровня развития физических качеств».**

Детская йога открывает новые возможности для развития физических качеств у детей.



**Гармоничное развитие физических качеств –
путь к здоровью любого человека**