



Проект:

**«Утренняя гимнастика с детьми
раннего возраста с элементами Хатха
йоги»**

Автор проекта:
воспитатель Р.Ф. Янтурина



МБДОУ ЦРР ДС №51, г. Озерск

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Тип проекта: информационно-оздоровительный, практико-ориентировочный.

Длительность проекта: долгосрочный (2 года)

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Участники проекта: педагоги, родители, дети
Возраст детей: с 1,6 до 3 лет





Прогнозируемые результаты:

1. Снижение заболеваемости детей нетрадиционными формами оздоровления.
2. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей.
5. Снижение состояния повышенной возбудимости нервной системы, при котором нарушается поведение ребенка.



АКТУАЛЬНОСТЬ

Разработка инновационных **оздоровительных** технологий для ДОУ - первоочередная и своевременная задача.

Актуальность выбранной работы основана на данных РАМН РФ. В последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. У детей раннего возраста замечено состояние повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается.

Одной из инновационных оздоровительных технологий, служащей профилактикой заболеваний и коррекцией имеющихся нарушений у детей является Хатха-йога.





Йога (дев. योग, IAST: *yoga*) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

В переводе с санскрита слово «йога» означает связь, единение, сосредоточение, усилие.

Хатха-йога – древняя система учений, на сегодня один из самых распространенных видов йоги, состоит из комплекса физических упражнений (асан) и дыхательных упражнений (пранаям).



Научная новизна и практическая значимость

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.



І ЭТАП - подготовительный

Цель: создание благоприятных условий для гармоничного развития детей раннего возраста посредством использования элементов Хатха-йоги в утренней гимнастике.

Задачи:

1. Осветить положительное влияние Хатха-йоги на здоровье детей.
2. Ввести элементы Хатха-йоги в комплексы утренней гимнастики.
3. Сохранить и укрепить здоровье детей.
4. Вовлечь родителей в воспитательно-образовательный процесс по физическому развитию детей раннего возраста.
5. Заинтересовать педагогов ДОО данной инновационной технологией.



I ЭТАП - подготовительный

Составление перспективного плана:



I квартал	II квартал	III квартал	IV квартал
2017 год			
<p>Подбор необходимого литературного материала и его анализ, иллюстрации с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.</p>	<p>Введение здоровьесберегающей технологии с включением йоги в воспитательно-образовательный процесс ДОУ (комплексы утренней гимнастики, комплексы самомассажа), создание фонотеки.</p>	<p>Разработка анкет для родителей. Проведение анкетирования с родителями. Анализ анкетирования. Разработка мастер-класса для родителей «Йога для всей семьи».</p>	<p>Проведение родительского собрания «Здоровый образ жизни» Написание консультаций, составление буклетов для родителей. Разработка и проведение мастер-класса для родителей «Йога для всей семьи» Обмен опытом (родители)</p>



Составление перспективного плана:



I квартал	II квартал	III квартал	IV квартал
2019 год			
Разработка и проведение мастер-класса для педагогов «Йога для всех», обсуждение данной темы.	Сравнительный анализ заболеваемости и детей за 2015, 2017, 2019 годы составление диаграммы Создание презентаций по данной теме.	Представление опыта работы на МО внутри ДОУ.	-



II ЭТАП – основной

- **Разработка комплексов утренней гимнастики** с элементами Хатха-йоги для создания у детей положительного эмоционального настроения на весь день.
- **Введение в утреннюю гимнастику элементов Хатха-йоги.**
- **Разработка и использование с детьми комплексов самомассажа.**
- **Создание фонотеки с подборкой релаксирующей музыки.**



II ЭТАП – ОСНОВНОЙ

- Анкетирование родителей:

Анкета №1 «Здоровый образ жизни»

(приняло участие 16 семей)

Результат анкетирования: 69% родителей стараются придерживаться здорового образа жизни и соблюдать режим дня.

Анкета №2 «Йога для всех» *(приняло участие 15 семей)*

Результат анкетирования: 87% родителей знакомы с понятием йога, ее влиянием на здоровье и хотели бы, чтобы элементы йоги были использованы в детском саду.



II ЭТАП - основной



- **Проведение родительского собрания**
«Здоровый образ жизни»
- **Консультации, памятки для родителей:**
 - «Йога для малышей»
 - «Польза Хатха-йоги для детей»
 - «Здоровьесберегающая технология Хатха-йога в детском саду»
 - «Как заинтересовать детей занятиями йогой»

II ЭТАП - ОСНОВНОЙ

- Мастер-класс для родителей «Йога для всей семьи»:



II ЭТАП - основной



- **Мастер – класс для педагогов**

«Йога для всех»



III ЭТАП - завершающий



IV ЭТАП – презентационно-рефлексивный

Данный проект был представлен на МО
внутри ДОУ в 2019 году.



Поза «Бриллиант»

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Результаты реализации проекта

1. Созданы методические пособия, презентация о реализации проекта.
2. Обобщен и транслирован опыт работы на МО, в периодической печати, на сайте педагога.
3. Педагоги ДООУ заинтересовались данной инновационной технологией.
4. Произошли изменения в предметно – развивающей среде группы: обновлены мини-центры игровыми атрибутами, картотеками и пособиями, художественной литературой по йоге, индивидуальными детскими ковриками.
5. Повысилась эффективность взаимодействия родителей и педагогов ДООУ. 88% родителей являются активными участниками, помощниками во всех совместных мероприятиях, проектах, конкурсах.
6. Повысился индекс здоровья, уровень физической подготовленности и двигательной активности детей.
7. Снизился процент заболеваемости.
8. Уменьшилось количество детей, находящихся в состоянии повышенного нервного возбуждения, улучшилось поведение детей.
9. Педагог приобрёл педагогический опыт по взаимодействию с



Перспективы реализации проекта:

योग Планирую пройти курсы повышения квалификации по данному направлению.

योग На основе накопленного материала написать авторскую программу «Йога для всех».

योग Организовать в группе секцию «Йога для всех».





Используемая литература:

1. Белов В.И. Йога для всех. - М.: «КСП», 1997.
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. - М.: Просвещение, 1993.
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - СПб,1997.
4. Осипова В. А. Поза ребенка Хатха-Йога в детском саду. - Ж. Обруч -1997 - №3.
5. Паджалунга Л. Играем в йогу утром. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
6. Паджалунга Л. Играем в йогу вечером. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
7. Паджалунга Л. Играем в йогу. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
8. Соколова Л.Л. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб., 2017

