

Орлина Надежда Константиновна

инструктор
по физической культуре
МБДОУ д/с №29

1 квалификационная
категория

стаж работы **21** год



**Тема: «Йога –
эффективное
средство
оздоровления
и развития
детей старшего
дошкольного
возраста»**



Актуальность

Статистика 2010 года

	Красноярский край	г.Зеленогорск	МБДОУ д/с №29	2 старшая группа
частые ОРВИ	30-35% детей дошкольного возраста	58%	10%	40%
распространенность ортопедической патологии	80%	30%	15%	20%
нарушение осанки	15%	24%	10%	20%

Секция «Йога для детей»

Положительное влияние йоги на детский организм заключается в том, что **ЙОГА:**

- развивает гибкость, хорошую осанку и координацию движений, что помогает избежать нарушений опорно-двигательного аппарата;
- повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм;
- является отличным средством расслабления;
- дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна

Диагностика развития физических качеств детей

Физические качества	октябрь 2010 г.	
Гибкость	высокий	30%
	средний	50%
	низкий	20%
Равновесие (баланс)	высокий	60%
	средний	20%
	низкий	20%
Выносливость	высокий	30%
	средний	40%
	низкий	30%

«Закон об образовании РФ»

ст. 52. п.1. «Родители [\(законные представители\)](#) несовершеннолетних детей до получения последними общего образования имеют право выбирать формы получения образования ...»

Результаты анкетирования –
100% родителей желают, чтобы их дети занимались йогой.

Секция «Йога для дошколят»

**Программа рассчитана на 2
года.**

**Занятия секции проходят
1 раз в неделю.**

**Продолжительность занятия
25 - 30 мин.**

**Подгруппа детей -
10 человек старшей группы.**

Программа секции «Йога для дошколят»

Цель: укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, развитие их физических качеств посредством системы упражнений детской йоги и дыхательных упражнений.

Задачи:

- Способствовать снижению заболеваемости часто болеющих детей.
- Способствовать развитию силы основных мышечных групп (посредством статических упражнений), гибкости, координации движений, укреплению мышц и связок.
- Формировать правильную осанку, потребность в здоровом образе жизни.
- Развивать способность к самоконтролю, управлению своим

Структура программы:

**1 раздел –
ознакомительный.**

**2 раздел –
практический.**

3 раздел – итоговый.

1 раздел – ознакомительный (сентябрь 2010)

Цели:

- **формирование представлений о собственном теле и возможностях детского организма;**
- **ознакомление дошкольников с одним из видов гимнастики – «йога»;**
- **формирование мотивации детей к занятию новым видом двигательной деятельности, интереса и желания заниматься «йогой»**

«История возникновения йоги»



Беседа «Дыхание – основа здоровья»



Тематическая беседа

www.tvoyrebenok.ru «Я и мое тело»

2 раздел – практический.

(октябрь 2010 – февраль
2012)

Цели:

- освоение основных поз – асанов;
- развитие физических качеств



ь



Специфика организации занятий йогой

статическое упражнение



асан на расслабление
«Поза младенца»



Структура занятия секции:



- разминка;
- разучивание
и
выполнение
поз – асанов;
- подвижные
игры
или мудры;
- релаксация

Асаны делятся на несколько классов

Позы стоя: «Путь к солнцу»

Прогибы назад: «Верблюд»



www.tvoyrebenok.ru Наклоны, растягивания вперед, в стороны.

Принципы реализации содержания:

- Постепенности (от простого к сложному).
- Системности подачи практического материала.
- Учета индивидуальных и физиологических возможностей каждого ребенка.
- Интеграция образовательных

Эффективные формы организации детской деятельности:

- создание игровых и проблемных ситуаций;
- показ выполнения упражнения детьми;
- работа в парах;
- тематическая беседа с использованием ИКТ и наглядных пособий.

Интеграция образовательной области «Физическая культура»

```
graph TD; A[Интеграция образовательной области «Физическая культура»] --> B[Познание]; A --> C[Музыка]; A --> D[Здоровье]; A --> E[Безопасность]; A --> F[Социализация];
```

Познание

Музыка

Здоровье

Безопасность

Социализация

3 раздел –ИТОГОВЫЙ.

(март – май 2012)

Цели –

- **совершенствование качества выполнения поз**

анов;

демонстрация чий

детей на праздниках

развлечениях.



Учебный план

группа	старшая			подготовительная		
возраст	5 – 6 лет			6 – 7 лет		
продолжительность занятий	25 минут			30 минут		
период	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
количество занятий	1	4	36	1	4	36
количество часов	25 мин.	1 час 40 мин.	15 часов	30 мин.	2 часа	18 часов

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ.

	Количество детей	ДЧБ	Нарушение осанки
2010-2011уч. год	10	80%	40%
2011-2012уч. год	10	20%	20%

Регулярные занятия в секции «Йога для дошколят»

- укрепили здоровье и иммунитет,
- повысили сопротивляемость организма к различным заболеваниям,
- исправили осанку, помогли сформировать сильное и гибкое тело.
- помогли детям: стать уравновешенными и спокойными, научиться концентрироваться.

Развитие физических качеств.

Физические качества	октябрь 2010 г.		май 2012 г.	
	уровень	процент	уровень	процент
Гибкость	высокий	30%	высокий	50%
	средний	50%	средний	50%
	низкий	20%	низкий	0%
Равновесие (баланс)	высокий	60%	высокий	80%
	средний	20%	средний	20%
	низкий	20%	низкий	0%
Выносливость	высокий	30%	высокий	50%
	средний	40%	средний	50%
	низкий	30%	низкий	0%

Секция «Йога для ДОШКОЛЯТ»

