

# 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
<b>частые ОРВИ</b>	<b>30-35% детей дошкольного возраста</b>	<b>58%</b>	<b>10%</b>	<b>40%</b>
<b>распространенность ортопедической патологии</b>	<b>80%</b>	<b>30%</b>	<b>15%</b>	<b>20%</b>
<b>нарушение осанки</b>	<b>15%</b>	<b>24%</b>	<b>10%</b>	<b>20%</b>



# 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](http://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](http://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»

