

ПРОЕКТ

**Детская хатха – йога, как инновационная
технология формирования здорового образа
жизни дошкольников.**

**Образовательная область
«Физическое развитие».**

Инструктор по ФК: 1 категории Мартынова К.А.

**городской округ Мытищи
2017-2019г.**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровый ребенок - будущее нашей страны! Это приоритетное направление работы коллектива нашего детского сада. «Здоровый образ жизни не формируется сам по себе» и «задача общества — создать благоприятные условия, позволяющие нашим детям гармонично развиваться». «Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных мер для детей младшего возраста, именно в этом возрасте закладываются привычки и интересы, и нужно их сформировать» говорил В. В. Путин.



Уникальность применения технологии детской хатха – йоги в том, что здесь соединяются воедино возможности комплексного использования всех видов здоровьесберегающих технологий: дыхательной, корригирующей гимнастик, самомассажа, элементов релаксации.

Цель: «Формирование здорового образа жизни дошкольников с помощью организации занятий детской хатха – йогой в детском саду и в домашних условиях.

Задачи:

- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.;
- Сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни;
- Обучить воспитанников и членов их семей элементарным навыкам выполнения основных асан хатха – йоги;
- Приобщить родителей к занятиям хатха – йогой в домашних условиях тем самым объединившись в единое пространство «семья – детский сад»;
- Повысить профессиональную компетентность педагогов в использовании здоровьесберегающих технологий в воспитательно - образовательном процессе;

- Йога – это не курс обычных физических упражнений, как можно подумать сразу. Это древнее учение, которое создавалось с целью оздоровления тела и очищения духа.
- Детская йога позволяет ребенку расти и развиваться в гармонии с собой и окружающим миром. Занятия с детьми больше напоминают увлекательную игру, в которой сложные названия поз «взрослой» йоги заменены упрощенными названиями.



Правила, которые необходимо придерживаться при разучивании асан с детьми

- Асан всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к нагрузке.
- При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
- При разучивании комплекса Хатка-йога необходим четкий показ упражнений инструктором.



- Основным критерием правильности выполнения асан является ощущения бодрости и хорошее настроение.
- Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами Хатха-йога должны проводиться систематически 2-3 раза в неделю.
- Асаны следует включать в утреннюю гимнастику и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.
- После выполнения комплекса упражнений Хатха-йога необходимо в течение 2-3 минут, проделать упражнения на расслабление.
- Дышать следует носом, а не ртом; дыхание должно быть как можно более глубоким и равномерным.



Главным фактором готовности ребенка к йоге является возрастное соответствие выполняемым упражнениям. Нельзя требовать от малыша невозможного. Все асаны должны подбираться с учетом физических особенностей подрастающего организма.



Элементы хатха – йоги используются в технологии проведения утренней гимнастики



Элементы хатха – йоги применяются в классическом занятии по физической культуре







В конце занятия важно провести рефлексию





**Элементы йоги
используем во
время проведения
спортивных
развлечений и
праздников**



Работа продолжается в группе воспитателями.
Утренняя йога с предметами.



Гимнастика после сна



Гимнастика после сна



Работа с педагогами



Работа с родителями







Работа с детьми и их родителями



Диагностика

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработано Т.А. Ивановой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает семь тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости. А так же дыхательные пробы.

Результаты диагностики

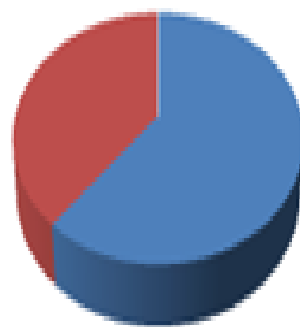
	Начало учебного года	Конец года	Положительная динамика за год
Статическая выносливость,	11 (42,3%)	14 (53,8%)	20.1%
Силовые качества	7 (26,9%)	11 (42,3%)	
Гибкость	10 (38.4%)	17 (65,3%)	
Координационные способности			

Педагоги повысили профессиональную компетентность в использовании здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательном процессе.



Укрепилось взаимодействие и сотрудничество детского сада и семьи;. 88% родителей являются активными участниками, помощниками во всех совместных мероприятиях, проектах, конкурсах.

взаимодействие и сотрудничество детского сада и семьи



■ 2017

■ 2018

ВЫВОД

Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогли ребенку развивать силу воли, чувствительность, дали положительный эмоциональный заряд, пробудили интерес и желание заниматься физической культурой. Дети стали спокойнее, у них появилась уверенность в своих силах. Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка. Родители стали заниматься йогой вместе с детьми дома. На основании этого, считаю внедрение упражнений хатха-йоги в воспитательно – образовательный процесс детского сада актуальным и продолжаю работу в этом направлении в этом учебном году.

Спасибо за внимание!

