

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №48»

## Презентация

### **«Здоровьесберегающая технология Хатха – йога в работе с детьми дошкольного возраста»**

*Консультация для педагогов и родителей*

(В рамках работы сетевой инновационной площадки АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» по теме: «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»)

Автор: педагог-психолог Зиновьева Светлана Викторовна

(Старшие дошкольные группы)  
Северск - 2023



## **Проблема.**

**Согласно статистике, более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30 – 40 % детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от детей выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.**



*Поэтому, для решения вышеуказанных задач в дошкольном образовательном учреждении педагогом-психологом был проведён поиск программ по оздоровлению детей и воспитанию здорового поколения.*

*Такой программой, используемой педагогом-психологом на коррекционно-развивающих занятиях с детьми стала уникальная программа Ивановой Т.А. «Йога для детей». Парциальная программа для детей дошкольного возраста.*



*В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.*

*Хатха йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики.*

**Уникальность программы заключена в том, что весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей и поэтому с успехом используется в нашем ДОО педагогом-психологом для снятия психо-эмоционального напряжения, стресса у детей, развития эмоционально-волевой сферы и безусловно, личностного роста детей.**

**Методика хатха-йога является инновационной для нашего дошкольного учреждения.**

# Описание программы

## Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги

## Задачи программы:

### *Образовательные:*

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений

### ***Развивающие:***

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

*Программа «Йога для детей» построена на общедидактических принципах педагогики:*

*систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учетом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а также *принципах гуманистической педагогики:*

- **безоценочной деятельности** (освобождение детей от страха делать ошибки);
- **сознательности и активности** (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);



- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

## **Структура программы**

**Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста. Срок реализации программы — 3 года: 4—5 лет — 1-й год обучения; 5—6 лет — 2-й год обучения; 6—7 лет — 3-й год обучения. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.**

## **Подготовительная часть занятия (5—7 минут)**

**Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.**



## **Основная часть занятия (15—20 минут)**

**1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).**

**2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.**

**3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой**

## **Заключительная часть (3—5 минут)**

**1. Релаксационная гимнастика.** Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

**2. Игра.** На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения

## ***Ожидаемый результат и способы определения результативности***

### ***Ребенок будет знать***

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма
3. Правила здорового образа жизни.

## **Ребенок будет уметь использовать**

**1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.**

**2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).**

**3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.**

**Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки.**

***Программа «Йога для детей» может использоваться воспитателями, психологами, инструкторами по физической культуре и родителями как в целом вся программа, так и частями, в зависимости от цели коррекционных и развивающих занятий.***





# **Развитие и тренировка дыхательной системы посредством применения оздоровительных упражнений Хатха-йога.**

## **Примеры упражнений.**

### **Дыхательная и звуковая гимнастика.**

«Прогулка в лес» – представим, что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Медленный вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода» - длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полёт самолёта» - имитация звука самолёта, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик» – пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси» – гогочем, как гуси « Га-га-га!»

«Упрямый ослик» – произносить «и-а-а-а-а».

## ***Упражнение «Дыхание жужжащей пчелы»***


**Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы-жужжащая пчела и:**

- 1. Издайте долгий высокий жужжащий звук.***
- 2. Издайте долгий низкий жужжащий звук.***
- 3. Издайте долгий громкий жужжащий звук.***
- 4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук.***
- 5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте...***




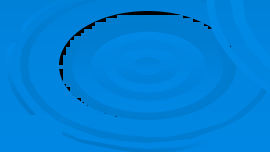

## ***Упражнение «Солнечное и лунное дыхание»***

***Дышите легко и глубоко, поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю четвертым и пятым пальцами (безымянный палец и мизинец) правой руки и медленно выдохните, а затем вдохните через правую ноздрю (солнце). Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.***



## ***Упражнение «Лёгкое дыхание»***

***Медленно и тихо вдыхайте через нос и ощущайте, как расширяется живот и грудная клетка, а потом живот. Вы можете сидеть прямо и спокойно? Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь лёгких, свеча начинает гореть ярче. А когда воздух выходит оттуда, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.***



## **Упражнение «Детская медитация на покое»**

**Представьте себе, что вы лежите на песчаном берегу, над головой светит яркое солнце, и с моря дует лёгкий ветерок. Морской бриз касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше по ногам и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина начинает медленно погружаться в песок. Представляйте, что солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки. Уши, лоб и макушку головы.**

**Вообразите тихий денёк. Над головой чистое голубое небо, и, если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук... (подумайте сами- какой и от чего). Как следует прислушайтесь, и вы сможете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос**

**Прислушайтесь ещё внимательнее – и вы сможете услышать глухие удары своего сердца.**

**Упражнение «Детская медитация на покое»  
(продолжение)**

**Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это. И пусть ваше счастье разрастается и сияет подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми видами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле.**

**Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь!**

**Упражнение «Детская медитация на покое»** выполняется в заключительной части, основная задача которой научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние покоя гармонии и уравновешенности. Поэтому последние (завершающие занятие) физические упражнения (поза) в Хатха-йоге упражнения на расслабления в положении лёжа на спине или сидя (в позе кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления. Спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

*Работа педагога-психолога с детьми дошкольного возраста методом здоровьесберегающей технологии Хатха-йога показала высокую эффективность по снятию тревожности у детей, стресса, улучшению способности к концентрации, снижению утомляемости, гиперактивности, повышению психических функций (памяти, внимания, мышления, наблюдательности, воображения), а также высокую результативность по развитию эмоционально-волевой сферы и личностному росту детей.*





## *Литература*

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерна общеобразовательная программа дошкольного образования. - М.: Мозаика – Синтез, 2014.
2. Иванова Т.А. Йога для детей. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. – М.б Просвещение, 1993.
4. Осипова В. Поза ребёнка «Хатха-йога в детском саду». Журнал «Обруч» №3, 1997.

