

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 131» комбинированного вида
(МАДОУ «Детский сад № 131»)

*ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ПРОЕКТ*

*«Хатха-йога - нетрадиционный метод
оздоровления дошкольников»»*

Проект адаптировали:

Балахнина Юлия Сергеевна, воспитатель

Бенько Любовь Александровна, воспитатель

Барнаул 2023

Паспорт проекта

Параметры информации	Содержание информации
Сфера образовательной деятельности, в рамках которой проводится работа по проекту	Образовательная деятельность в сфере физического развития
Характеристика участников, на которых рассчитан проект	Воспитанники средней разновозрастной группы, родители воспитанников
Тип проекта	Оздоровительный
Проект по продолжительности	Долгосрочный
Проблема, которую решает проект	Какие нетрадиционные способы, формы оздоровления использовать для осознания родителями, детьми важности здорового образа жизни и создания в дошкольном учреждении системы по здоровье сбережению?
Цель проекта	создать условия для оздоровления и всестороннего развития детей на основе нетрадиционных форм оздоровления – упражнений хатха – йога.
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> формировать представление о хатха-йоге через сказку; <input type="checkbox"/> развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; <input type="checkbox"/> способствовать повышению иммунитета организма; <input type="checkbox"/> воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни
Аннотация	<p>Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении просматривая передачи, играя за компьютером. Занятия йогой укрепят иммунную систему, в частности повысят иммунитет дыхательных путей и существенно снизят частоту респираторных заболеваний (простуд, бронхитов, ОРЗ). Проект способствует повышению качества образования в детском саду, семье; использование инновационных технологий.</p>
Ожидаемый результат	<p>Снижение заболеваемости детей с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа; Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей . Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.</p>

<p>Этапы работы над проектом</p>	<p>Подготовительный этап: Цель- выявление и изучение сложившихся условий. Постановка целей и задач, определение методов и приемов. Основной этап (реализация основных целей и задач проекта): Цель – реализация намеченного плана проекта. Заключительный этап: Цель – анализ результатов проекта.</p>
<p>Список использованной литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Сидорова А. А. Как организовать проект с дошкольниками М.: ТЦ «Сфера», 2016 2.Иванова Т.А. Йога для детей М.: «Детство-пресс», 2015 3.Болсунова Е.Б.Сказочная гимнастика с элементами йоги М.: «Вако», 2016

План реализации мероприятий проекта (в аспекте Хатха - Йоги) с детьми

№	Тема	Игровая гимнастика	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Релаксация
1	Репка	Репка	Дождик	№1	Удивимся	Дождик	Замедленное движение
2	Волшебный цветок	Мы идем дорожками	Ушки за Макушки	№2	Вдохни аромат цветка	Смотрит носик	Бриллиантики
3	Приключение Колобка зимой	Колобок	Снеговик	№3	Сдуем с ладошки снежинку	Тише, тише	Снежная баба
4	Умка учится летать	Медведь	Рукавицы	№4	Полёт на луну	Медведь	Медведь после зимней спячки
5	Теремок	Возьмём в руки молоток и построим теремок	Строим дом	№5	По ступенькам	Теремок	Сказка
6	Гуси- лебеди	В тёмном лесу есть избушка	Ой лады-лады	№6	Сбрось усталость	Ветер	Вибрация
7	Два жадных медвежонка	По полям бегут	Голубая чаша	№7	Маятник	Треугольник, круг	Кулачки
8	Кот, петух и лиса	Марш на параде	Солнышко	№8	Петушок	Лиса	Ленивая кошечка

Что такое детская йога?

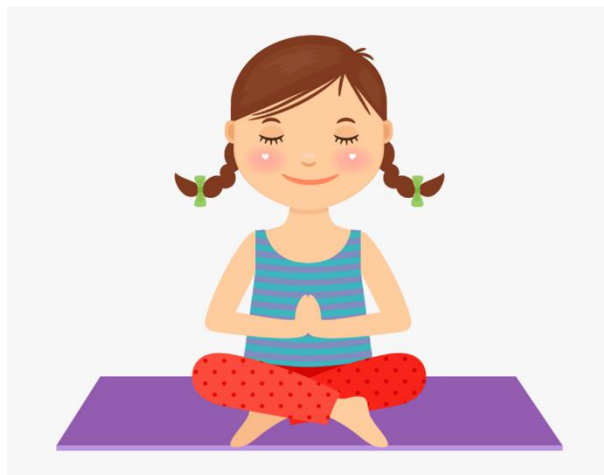
Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей. Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабразвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой. 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.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости. Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что



эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию. Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. 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.



Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делают движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.



Пранаямы - дыхательные упражнения. Как строить занятия с детьми? Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата,

танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

Требования к условиям проведения занятий.

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

4. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Структура занятия

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. Разминка:

Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

для мышц живота;



для мышц спины путем наклона вперед;

для укрепления мышц ног;

для развития стоп;

для развития плечевого пояса;

на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла: «Тренируем тело, укрепляем дух»

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3

спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

