

## **Муниципальное методическое объединение инструкторов по физической культуре**

Дата: 25.04.2017

Место проведения: МДОУ «Детский сад № 22» г. Ростов, Ярославская область

### **Презентация опыта работы по теме: «Элементы йоги в работе с дошкольниками как эффективный способ профилактики простудных заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата»**

Выполнила: Кубышкина Е.М., инструктор по ФИЗО

#### **Слайд 1: «Тема»**

Здравствуйте уважаемые коллеги, рада приветствовать вас в нашем дошкольном учреждении. Сегодня я представляю опыт работы по теме: «Элементы йоги в работе с дошкольниками как эффективный способ профилактики простудных заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата».

#### **Слайд 2: «Нормативно-правовые документы. Актуальность темы»**

Совершенствование физического воспитания и здоровья детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных и других важнейших функций ребенка, развитие его физических и личностных качеств, формировании основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. Проблема сохранения и формирования здорового поколения выделена президентом в числе пяти наиважнейших, приоритетных направлений современного образования. Значимость данной проблемы определена и в Законе «Об образовании» и в ряде документов, представленных на слайде. Поэтому первостепенной задачей каждого дошкольного учреждения становится поиск путей сохранения, стимулирования здоровья воспитанников. Одним из которых, является детская йога.

#### **Слайд 3: «Значение йоги»**

Детская йога в физическом плане направлена в первую очередь на здоровье позвоночника, она помогает развивать гибкость и координацию движений. Через улучшение общего тонуса организма и активизацию лимфатической системы повышаются: иммунитет ребенка, устойчивость к сезонным заболеваниям и стрессам.

В современном мире перед детьми стоят вполне взрослые задачи: адаптация к новому, конкуренция в коллективе, защита своего я, - так что дети зачастую испытывают взрослые стрессы. Занятия йогой способствуют релаксации дошкольников и выходу из стрессового состояния. В психологическом плане йога для детей прекрасно гармонизирует маленького человека. Благодаря занятиям йогой вялые и пассивные дети становятся более энергичными, а гиперактивные дети – более уравновешенными и адекватными.

Все упражнения требуют от детей особой сосредоточенности, что развивает у них внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества.

Йога способствует формированию у детей значимости здорового образа жизни.

#### **Слайд 4: «Хатха – йога»**

В своей работе я обратилась к хатха-йоге.

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.

#### **Слайд 5: «Хатха-йога включает в себя 4 ступени»**

Хатха-йога – сочетание физических упражнений, дыхательной гимнастики и расслабления. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

#### **Слайд 6: «Структура занятий с детьми»**

Основу занятий составляют комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - небольшой отдых (2,3 сек.), настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть: разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. 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 и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

#### **Слайд 7: «Требования к условиям проведения занятий»**

1. Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным.
2. Одежда должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.
3. Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой или через 1,5 – 2 часа после еды. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

#### **Слайд 8: «Статические позы (асаны) хатхи-йоги»**

Элементы йоги для дошкольников используются в виде адаптированных упражнений, т.е. построены с учетом психологических, физиологических и

анатомических особенностей дошкольников. И большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы. Асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя животного или предмета, на который похожа поза - «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Элементы йоги можно вводить в комплексы утренней зарядки, во время проведения занятий по физической культуре, в качестве общеразвивающих упражнений, а так же в оздоровительную гимнастику после дневного сна.

#### **Слайд 9: «Требования к выполнению статических упражнений»**

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно. Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегченными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно.

Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

#### **Слайд 10: «Поза Кобры или Змеи»**

Остановлюсь на нескольких позах (асанах), которые использую в своей практике.

Поза «Кобры или Змеи».

Эффект: исправляет искривления позвоночника, тонизирует всю спину. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Способствует увеличению объема легких.

#### **Слайд 11: «Поза Коровы»**

Эффект: достаточно быстро исправляется осанка. Кроме того полностью раскрывается грудная клетка, способствуя полноценному дыханию.

#### **Слайд 12: «Поза Лука»**

Эффект: эта асана оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечника, стимулирует деятельность почек, надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным.

#### **Слайд 13: «Поза Верблюда»**

Эффект: эта асана способствует сохранению гибкости спины и молодости тела.

#### **Слайд 14: «Поза дерева»**

Эффект: эта асана вытягивает позвоночник, что улучшает его гибкость, укрепляет и оздоравливает. Также способствует увеличению роста у детей. Она обеспечивает правильный рост позвоночных костей. Укрепляются мышцы спины, тонизируются мышцы ног. Расширяется грудная клетка, укрепляется дыхательная система. Массируются органы брюшной полости (поджелудочная железа, печень, кишечник).

**Слайд 15: «Поза Бабочка»**

Эффект: эта асана очень полезна при повышенном давлении, астме и плоскостопии. Помогает справиться с чувством тревоги и легкой депрессией, улучшает циркуляцию крови в организме и работу сердечно-сосудистой системы.

**Слайд 16: «Поза Льва»**

Эффект: оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

**Слайд 17: «Дыхательная гимнастика пчелы»**

Эффект: укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

**Слайд 18: «Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей!»**

Эффект: укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

**Слайд 19: «Мертвая поза»**

Каждое занятие заканчивается «Мертвой позой» - поза полного расслабления под музыкальное сопровождение. Йоги считают, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Поза полного расслабления считается одной из самых полезных для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

**Слайд 20: «Заключение»**

Йога помогает не забыть себя настоящего в круговороте жизни, помогает быть хозяином тела, эмоций и ума, быть здоровым и энергичным. Радость движения, радость сознания, радость дыхания, равновесие души и тела нельзя купить или получить в подарок. Давайте научимся создавать их сами вместе с нашими детьми!

Далее вниманию коллег мы предлагаем комплекс упражнений с элементами системы хатха-йоги.