

**Муниципальный этап
регионального профессионального конкурса
«Воспитатель года Алтая – 2018»**



***Семина
Оксана
Сергеевна***

***Инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории***

***Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №168 «Теремок»
общеразвивающего вида***



Педагогическое кредо:
*«Физические упражнения
могут заменить множество
лекарств,
но ни одно лекарство в мире
не поможет заменить
физические упражнения».*



Основная миссия:
*«Создать здоровый образ жизни ребенка,
ведь дети – наше будущее,
а здоровые дети – наше здоровое будущее!»*





**«Развитие физических качеств
у детей дошкольного возраста
через оздоровительную
гимнастику Хатха – йога».**

Что такое Хатха – йога?

Значение Хатха – йоги для формирования физических качеств детей.

Как строить работу с детьми по Хатха – йоги?



Нормативно - правовые документы

Первостепенная задача – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе из эмоционального благополучия

Физическое развитие – одно из пяти направлений развития и образования детей



Знаете ли Вы, что: Хатха – йога это не религия

Йога - это древнейшее индийское учение,
систематизированное мудрецом Патанджали
примерно во 2 веке до н.э.

Что означает
Хатха – йога?

«Ха» - обозначает солнце,
символ тепла, активности и
энергии.

«Тха» - луна, холод,
пассивность и торможение.

Йога – соединение,
гармония трех начал
человека:

- физического,
- психического,
- духовного.





Исследования показали, что использование элементов Хатха-йоги, как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста способствует формированию осознанного отношения и потребности в сохранении и укреплении здоровья, в регулярной оздоровительной деятельности.

ДЕТСКАЯ ЙОГА

полезна:

- + гиперактивным детям;
- + детям, с предрасположенностью к простудным заболеваниям
- + неактивным детям;
- + детям с заболеваниями ЦНС (энурез, вегето-сосудистая дистония, остеохондроз);
- + малообщительным детям



Принципы построения работы:



- системность

- педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;

- преемственность

- каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;

-возрастное соответствие

- предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;

- деятельностный принцип

- задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;

-здоровьесберегающий принцип

- обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Этапы обучения:

1. Дети выполняют упражнения Хатха-йога только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания (старший дошкольный возраст, 1 – е полугодие)



2. К освоению техники выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания (старший дошкольный возраст, 2-е полугодие)

3. К выполнению физических упражнений и правильному дыханию добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (подготовительная группа)



Что включает в себя занятие Йогой для детей?

Вводная часть (5-7 минут)

- 1. Встреча «Улыбнитесь!»
- 2. Разминка (суставная гимнастика)

Основная часть (15-20 минут)

- 1. Позы (асаны)
- 2. Дыхательные упражнения
- 3. Гимнастика для глаз
- 4. Релаксация

Заключительная часть (3-5 минут)

- Игры на внимание
- Подведение итогов



Требования к условиям проведения занятий



1. Место

2. Одежда

3. Время

Приступать к занятию необходимо с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений

Статические позы (асаны)

Хатха – йоги



**Большинство упражнений
естественны.**

**Они копируют позу животных,
птиц, определенные
положения людей,
предметы.**

**Главное – необходимо обращать
внимание на качество
выполнения поз и научить
контролировать дыхание.**





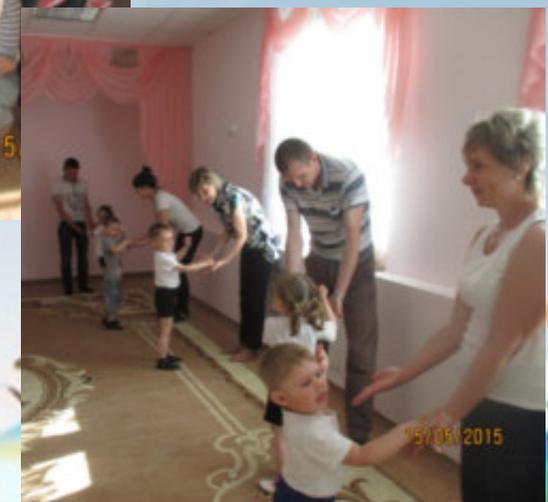
Чтобы начать работу с использованием элементов Хатха – йога необходимо:

- Теоретически ознакомиться с системой Хатха – йога.
- Освоить на практике.
- Учитывать возрастные особенности детей
- Учитывать уровень физического развития и здоровья детей.
- Знать заболевание детей.
- Проводить асаны , согласовывая вдох и выдох.
- Избегать перенапряжения.
- Проводить релаксацию после выполнения упражнения.



Результаты работы:

- **Повысился уровень развития физических качеств у детей дошкольного возраста.**
- **Стабилизировался эмоциональный фон детей.**
- **Увеличилась потребность в ведении ЗОЖ у детей и родителей.**
- **Сформировалось представление у родителей о физических возможностях детей, возрастных требованиях, требованиях программы ДОУ.**





Главное в работе - выбрать из огромного потока информации и видов деятельности: оптимальные, рациональные, доступные для дошкольника средства, чтобы не навредить его здоровью.