

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 17 «Елочка»

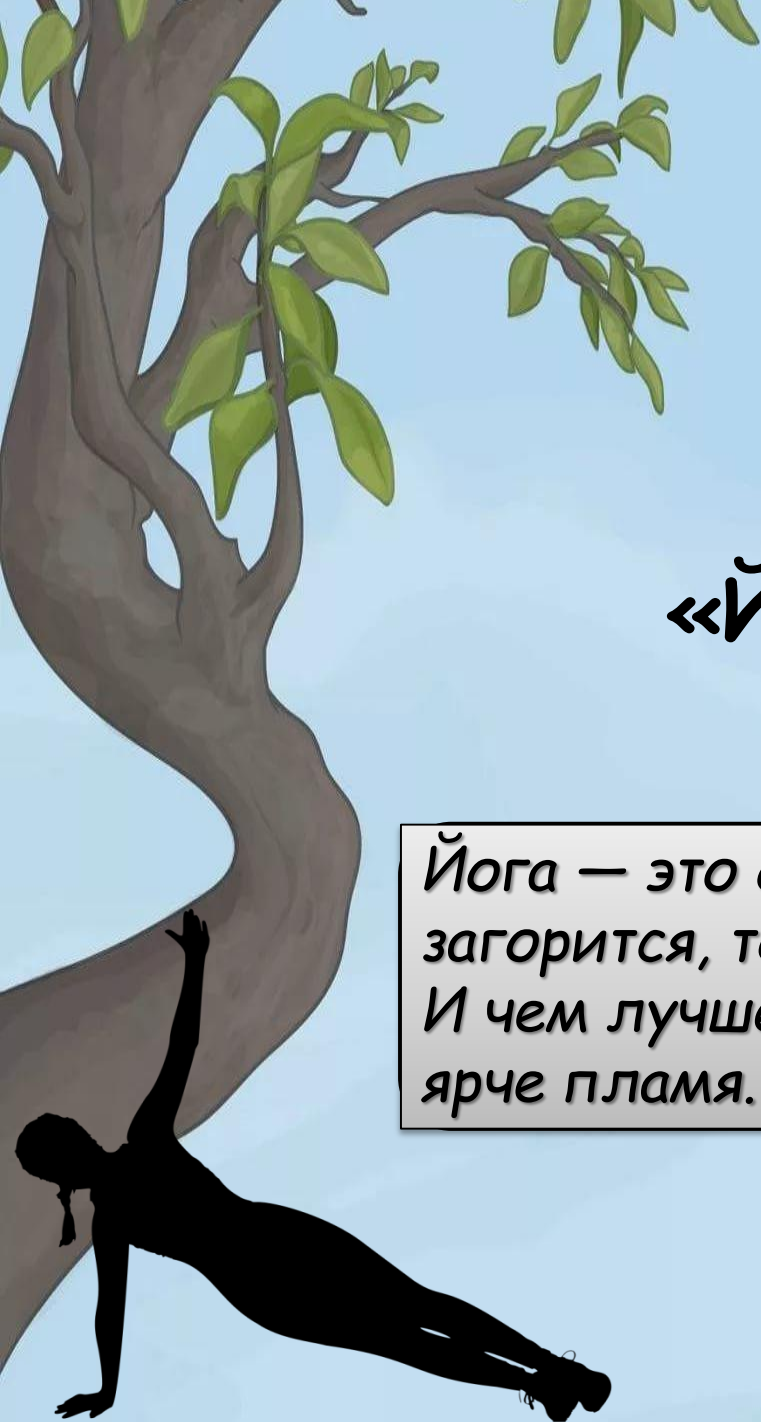
Кружковая работа

«Йога для детей 4-7 лет»

*Йога — это свет, который если
загорится, то уже не померкнет.
И чем лучше вы стараетесь, тем
ярче пламя. (Б. К. С. Айенгар)*



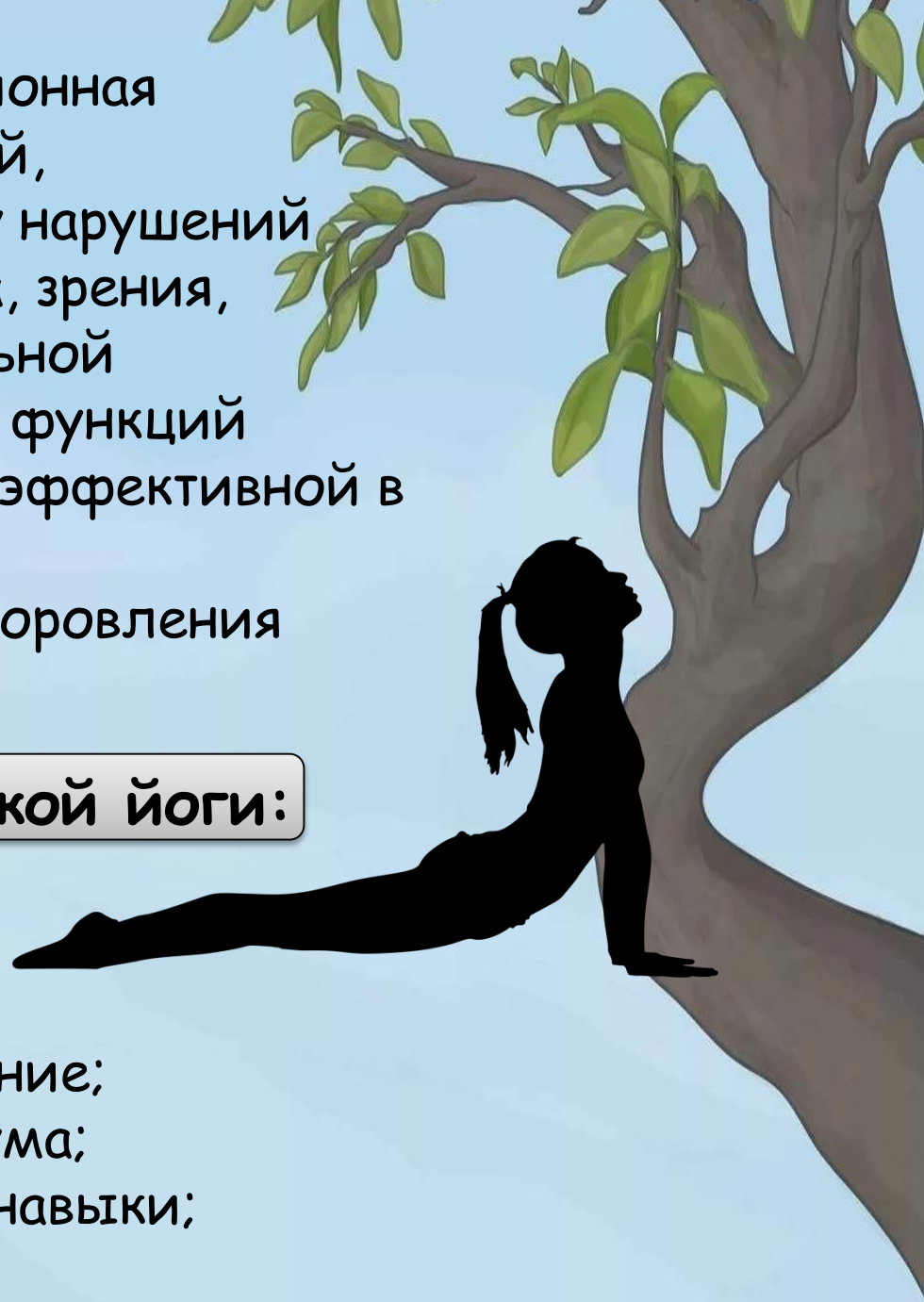
Горелова Е.Ю.
Воспитатель 1-й кв. к.

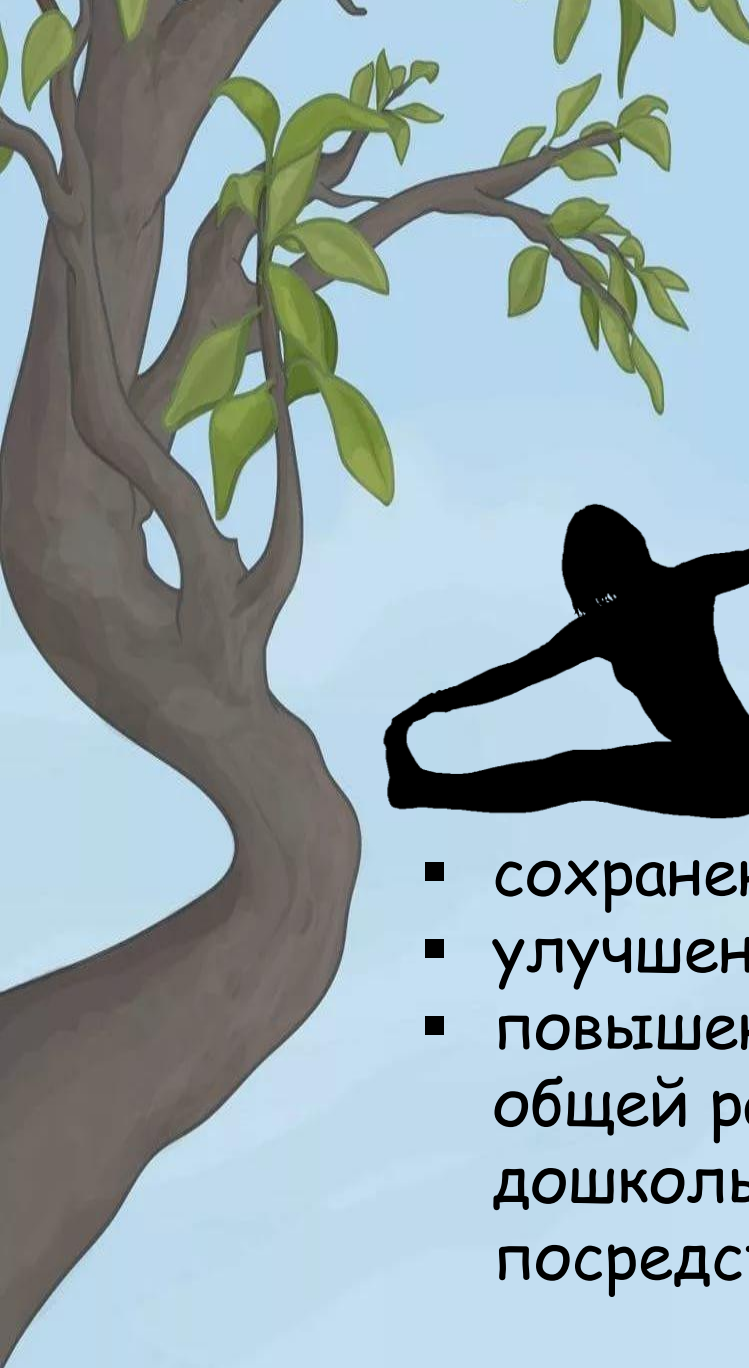


ХАТХА-ЙОГА - это нетрадиционная форма оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей и являющаяся эффективной в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

Практическая ценность детской йоги:

- развивает гибкость и силу;
- улучшает осанку;
- дает осознание своего тела;
- формирует правильное дыхание;
- способствует концентрации ума;
- развивает коммуникативные навыки;
- повышает самооценку.





Иванова Т.А. «Йога для детей» –
Парциальная программа
для детей дошкольного
возраста с учетом ФГОС



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.

Принципы программы:

- *общедидактические принципы педагогики*: систематичность, доступность, прогрессирование;
- *принципы гуманистической педагогики*: безоценочная деятельность; сознательность, активность творческой деятельности; сотрудничество и кооперация; взаимодействие с родителями.

Участники: дети 4—7-летнего возраста.

Группа: от 8 до 10 детей.

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.

Продолжительность занятия по йоге: 20—35 минут;

1 раз в неделю.



ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная
(Ходьба, бег,
самомассаж и т.д.)

2. Основная

3. Заключительная

3.1. Релаксация

2.1. Комплекс поз

2.2. Дыхательные упражнения

2.3. Гимнастика для глаз,
пальчиковая гимнастика

3.2. Игра





СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Общеразвивающая гимнастика:





2. Самомассаж



3. Суставная гимнастика



4. Асаны (позы)





ПРАВИЛА АСАН:

1. Асанами не следует заниматься после еды.
2. Одежда детей облегченная (майка и трусики), ноги босые.
3. Необходимо соблюдать принцип постепенности.
4. Четкий показ упражнений педагогом.
5. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе.
6. Позы выполняются очень медленно до легкой, приятной мышечной боли.
7. Дыхание произвольное, спокойное, без задержки.
8. Важно умение расслабиться.





Противопоказания:

- повышенная температура тела,
- ОРЗ,
- заболеваниях сердца,
- острые болезненные ощущения во время занятий.

5. Дыхательная гимнастика



6. Гимнастика для глаз



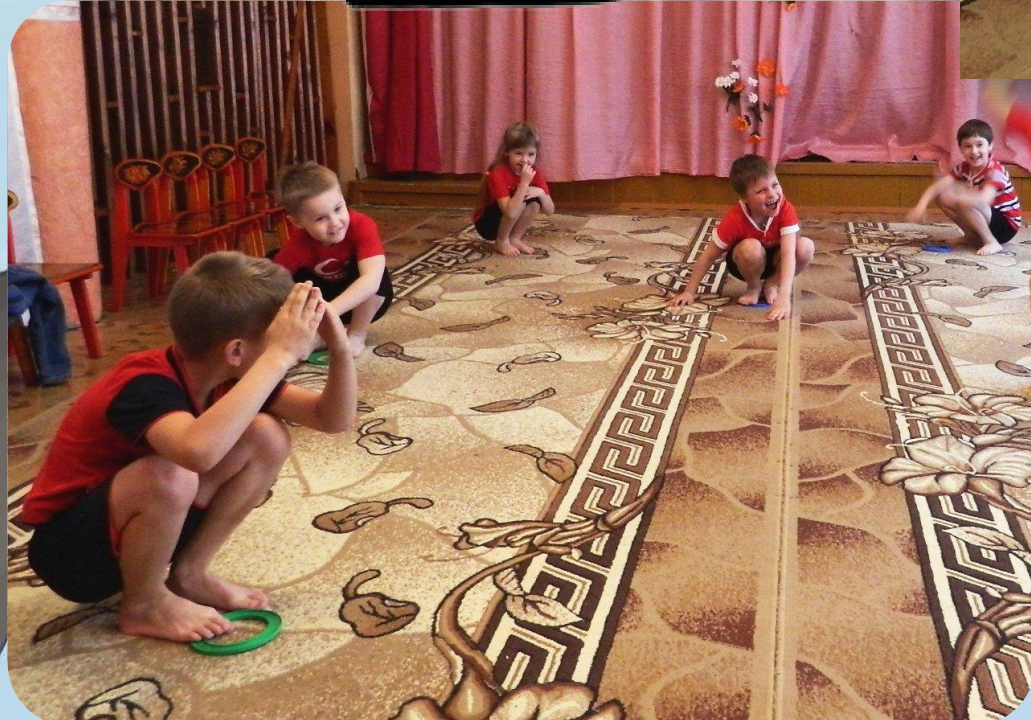


7. Пальчиковая гимнастика

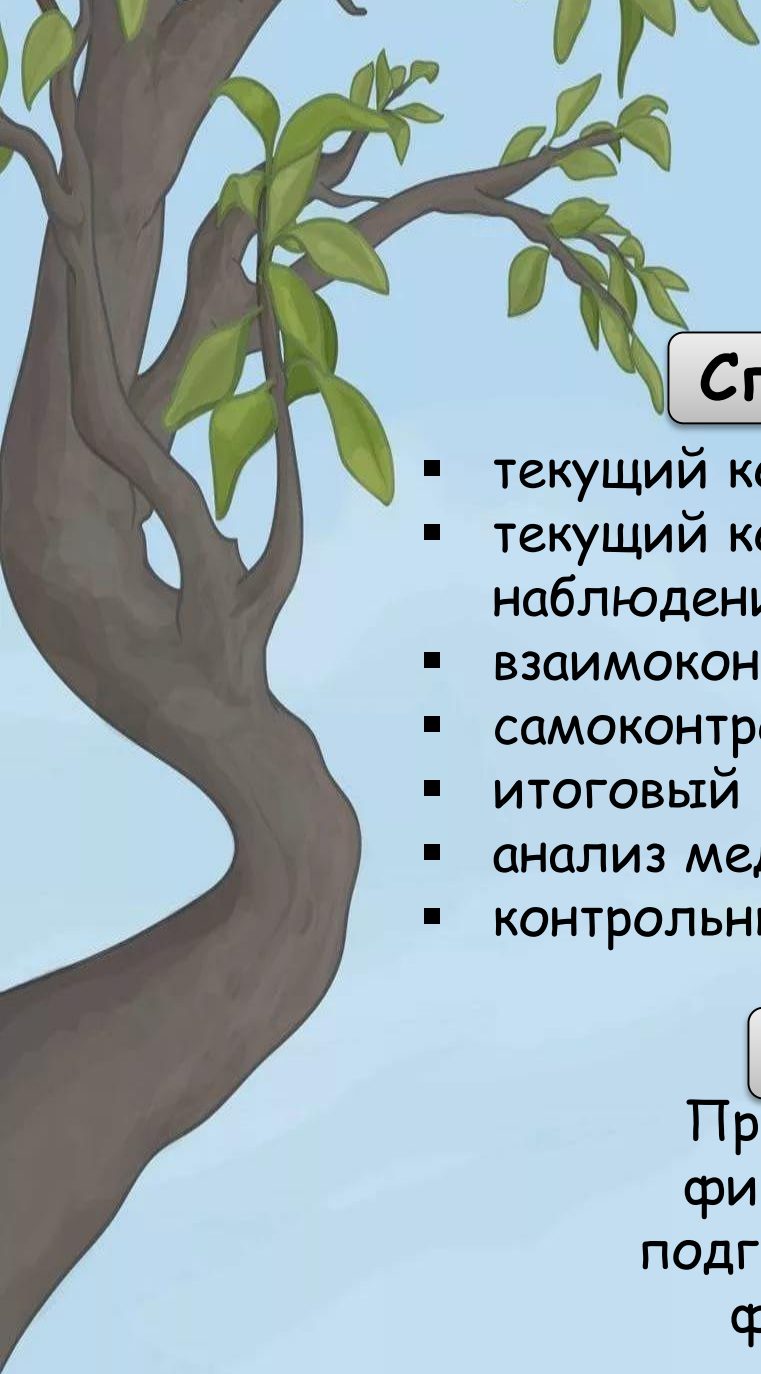


8. Релаксация





9. Подвижные игры



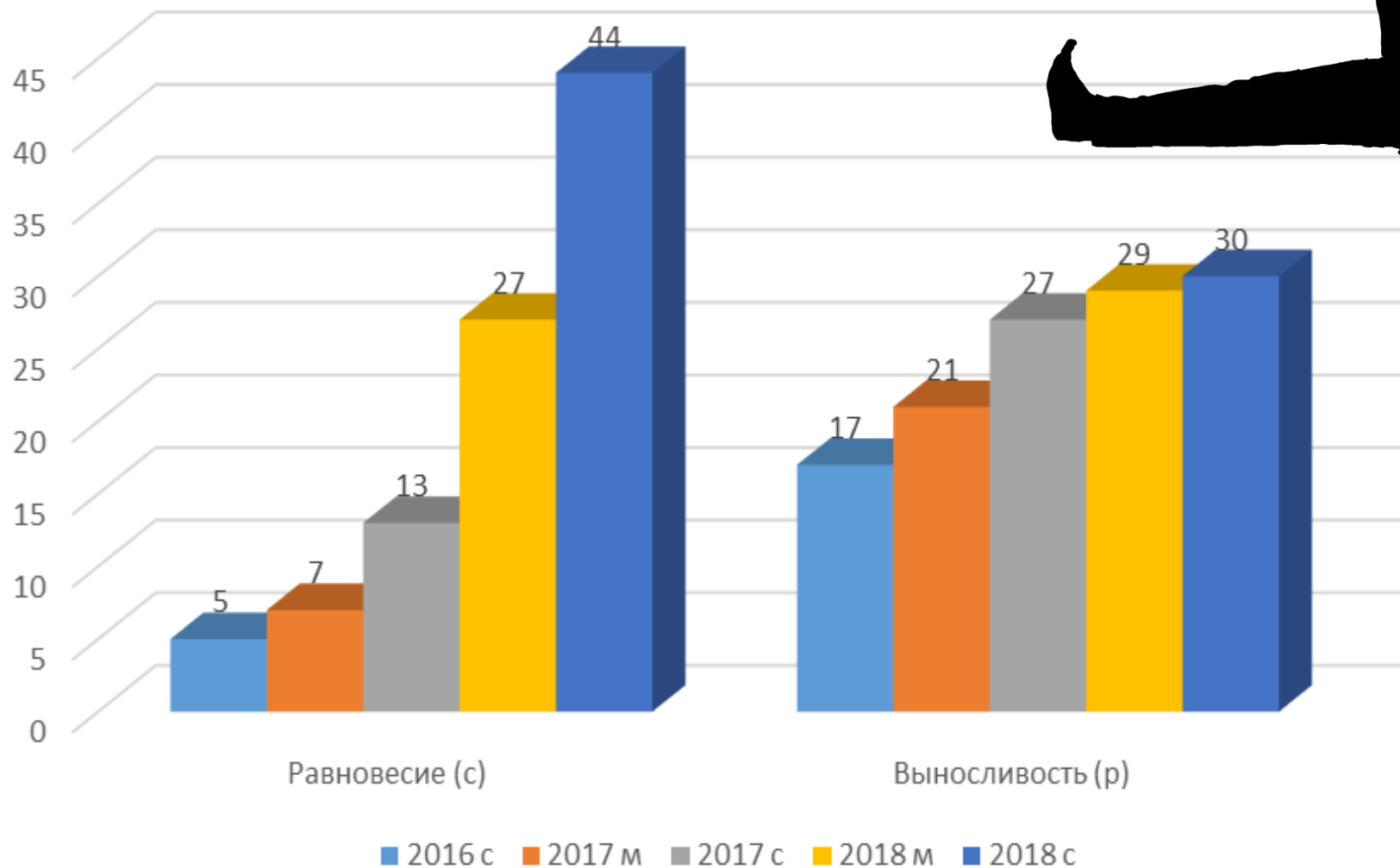
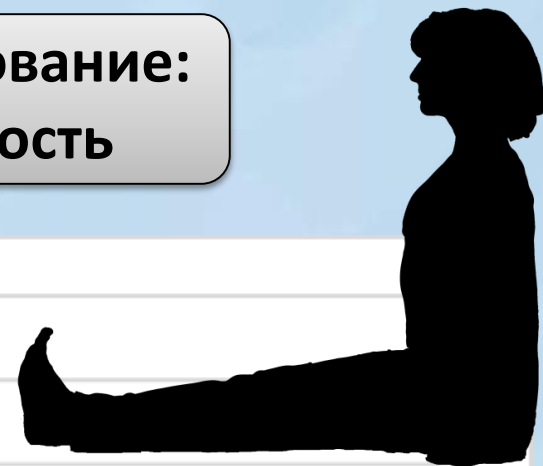
Способы проверки результативности:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей;
- контрольные упражнения и тесты.

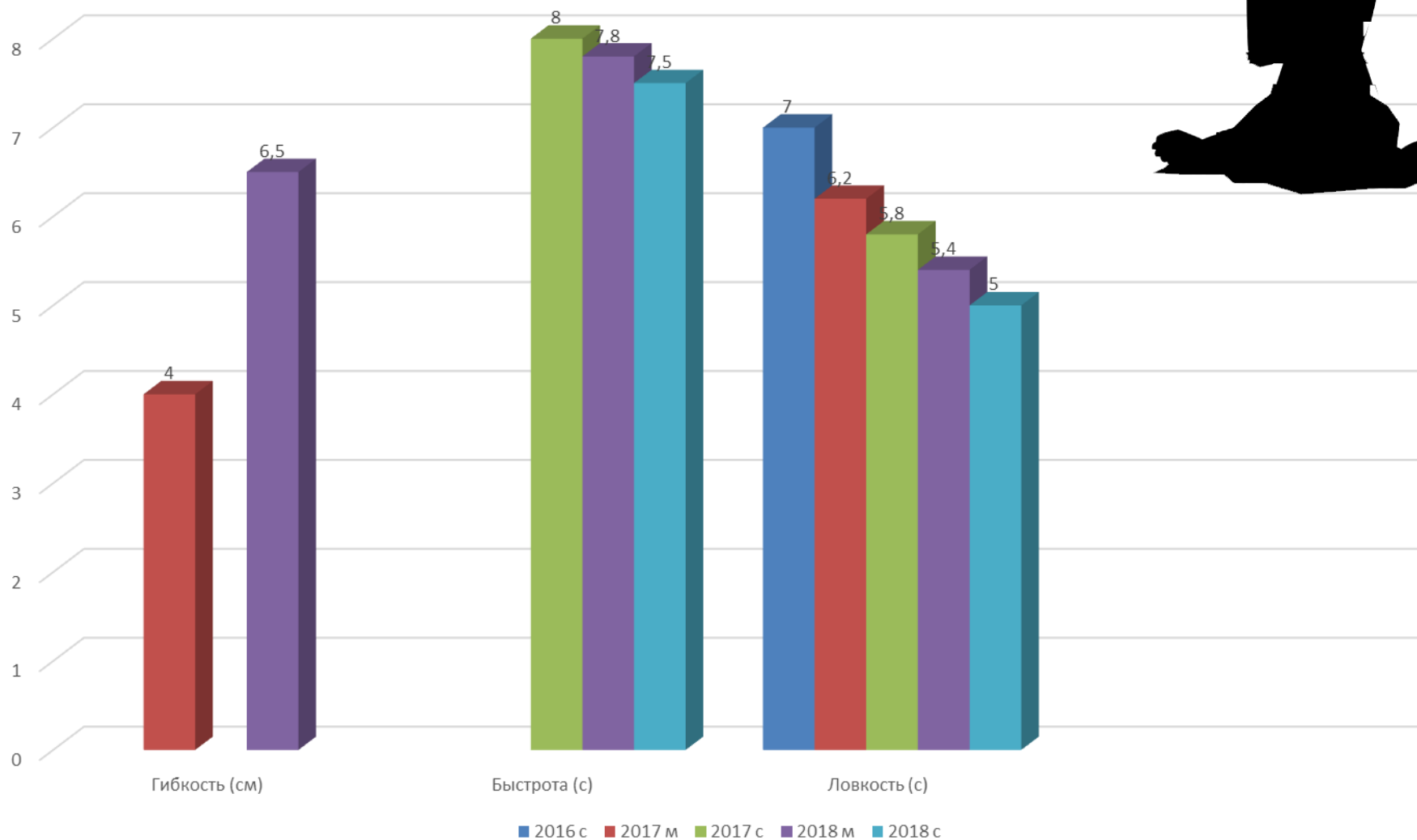
Диагностика физического развития

Проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Диагностическое обследование: равновесие, выносливость



Диагностическое обследование: гибкость, быстрота, ловкость



Ожидаемый результат:

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, 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, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции.
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.



