

Процесс внедрения элементов детской йоги в двигательную деятельность дошкольников

В последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений работы педагогов дошкольного образования.

Жизненные тенденции меняются, дети получают много информации из различных источников. Как создать мотивацию у детей к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни? В создавшихся жизненных условиях мне стал интересен подход, который основан на применении инновационных технологий с включением нетрадиционной формы оздоровления – хатха - йога. Йога помогает ребенку стать где гармонически развитой личностью, так как это не только определенные позы (асаны), но и основы нравственного поведения. Принципы правдивости, чистоты, сдержанности, практикуемые в йоге, закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически, умственно и эмоционально.

Изучив литературу, постепенно включая занимательные упражнения в традиционную утреннюю гимнастику, я пришла к выводу: йога формирует предпосылки к успешному освоению народных подвижных игр, содействуют укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма.

Далее свою педагогическую деятельность в этом направлении я разделила на этапы:

Первый этап (диагностико - прогностический)

Цель: изучение методического обоснования применения элементов йоги и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

- Обобщенная ценка состояния уровня и характера заболеваемости и имеющихся морфофункциональных нарушений в физическом развитии детей.
 - Беседа с родителями о необходимости занятий йогой для здоровья детей и развития физических качеств: гибкость, равновесие, координация.
- Анкетирование родителей.
- Анализ научно-методической литературы.
 - Разработка плана включения упражнений йоги в сюжетную НОД.
 - Подбор необходимого литературного материала и его анализ, иллюстрации с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.

Второй этап (практический)

Цель: включение элементов детской йоги в двигательную деятельность старших дошкольников.

- Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами детской йоги.
- Проведение двигательных разминок между НОД с элементами детской йоги.
- Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке.
- Организация динамического часа в конце прогулки.
- Организация оздоровительного бега в конце прогулки.
- Гимнастика после дневного сна.
- Коррекционная работа с детьми по развитию движений, развивающих гибкость, равновесие, координацию.
- Организация занимательной двигательной деятельности различного типа, пальчиковые игры и упражнения.
- Самостоятельная двигательная деятельность детей.
- Организация досугов, праздников.
- Проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья».
- Организация взаимодействия с семьёй.

Результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости детей.
2. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5 – 7 лет.
3. Развитие потребности в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей.