

**муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Колташевский детский сад общеразвивающего вида»  
Кетовского района**



**Достовалова Елена Викторовна  
Воспитатель**

**Тема педагогического опыта:  
«Использование элементов хатха-йоги в физическом развитии детей  
старшего дошкольного возраста»**

## **Содержание:**

I. Актуальность и новизна опыта.....	3
II. Теоретическое обоснование опыта .....	4
III. Система физкультурно-оздоровительной работы с использованием нетрадиционной здоровьесберегающей технологии – хатха - йога.....	5
IV. Результативность опыта .....	8
Список использованных источников.....	10

## I. Актуальность и новизна опыта

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым»*

*Жан Жак Руссо*

В современной системе образования много проблем. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Федеральный государственный образовательный стандарт направлен на решение одной из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Проблема в том, что в дошкольном образовании общепринятая система физического воспитания и многие авторские программы:

- ✓ не учитывают конкретных условий детских учреждений;
- ✓ не предусматривают дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем;
- ✓ не реализуют потребности детей в движении.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Исходя из актуальности проблемы, поставила **цель:** создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Для достижения данной цели определила **задачи:**

1. Подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста;
2. Использовать нетрадиционную здоровьесберегающую технологию «хатха-йогу» в работе с детьми дошкольного возраста;
3. Повышать адаптивные возможности детского организма;

4. Сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. Объединить усилия педагогов и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, включая элементы хатха-йоги.

**Новизна опыта** определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений хатха-йоги, направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической подготовленности дошкольников и в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

## **II. Теоретическое обоснование опыта**

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых (Аристотель, Я.А.Коменский) развили ее. Во второй половине XIX - начале XX века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Использование здоровьесберегающих технологий подчеркивают исследования и современных ученых, педагогов В.В.Колбанова, Л.Г.Татарниковой, В.П.Петленко и другие. Они обращают внимание, что здоровье человека более чем на 60% зависит от образа жизни.

Необходимость применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе нашла своё отражение в Федеральном законе «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в указе Президента РФ от 05.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года согласно которым здоровье обучающихся отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Многие традиционные формы занятий физическими упражнениями, заменяются сейчас новыми формами, учитывающими интересы и возможности детей. Работая над темой «Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в физическом развитии дошкольников» изучила методические разработки и рекомендации: А.Н Стрельниковой «Дыхательная гимнастика». Особое внимание уделила методикам занятия хатхой-йогой с детьми. Ознакомилась с работами Л Лайделл, Н. Рабинович «Новая книга по йоге. Поэтапное руководство» А.Бокатов, С. Сергеев «Детская йога», М.Палатник. «Простая йога для детей». Эти методики обладают рядом

преимуществ: не требуется больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, занятия могут проводиться с любыми возрастными категориями. Благодаря нетрадиционным формам оздоровления укрепляется здоровье, формируется красивая осанка и энергичная походка, улучшается координация движения, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Упражнения приучают детей к преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение.

### **III. Система физкультурно-оздоровительной работы с использованием нетрадиционной здоровьесберегающей технологии – хатха-йога**

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Хочу поделиться опытом работы об использовании элементов хатха-йоги в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, учение «Хатха-йоги», способствует развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств на начало учебного года выяснилось что, на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а так же упражнения связанные с проявлением координационных способностей.

Система работы, представляемая здесь, формировалась поэтапно.

На первом этапе были изучены и проанализированы методические разработки и рекомендации по хатхе-йоге с детьми дошкольного возраста, передовой педагогический опыт. В итоге были чётко определены цели и задачи работы.

На втором этапе было определено содержание работы с детьми, родителями и педагогами.

Третий этап – осуществление намеченных планов.

Четвертый этап – определение результатов проделанной работы.

На каждом этапе работа осуществлялась со всеми участниками образовательных отношений.

#### **Работа с детьми.**

Занятия с элементами хатха-йоги доступны детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в занятиях хатха-йогой основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных,

осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

При разучивании поз с детьми дошкольного возраста строго придерживаюсь определенных *правил*:

- Не следует заниматься упражнениями после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.
- Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и шорты, ноги босые.
- Позы всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
- Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения стоя, сидя, затем - лежа.
- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
- При овладении позами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей.
- При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений.
- Основным критерием правильности выполнения поз является ощущение бодрости и хорошего настроения.
- После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течение 2- 3 минут сделать с детьми упражнения на расслабление.
- Наличие ковриков.

Занятия по разучиванию элементов хатха-йоги состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

*В подготовительную часть* включаю разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настроиться на дальнейшую работу, нужную и полезную для здоровья.

*Основная часть*: Вначале 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 что 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. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления,

необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. Релаксация по длительности составляет 1,5-2 мин.

Для наилучшего эффекта использую музыкальное сопровождение. При обучении детей упражнениям хатха - йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому соблюдаю меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения. Если ребёнок неустойчив в какой-то позе, предлагаю выйти из неё, отдохнуть и перейти к другому упражнению, либо выполнить облегченный вариант этой позы.

Если поза не может удерживаться в течение рекомендованного времени, предлагаю ребенку повторить выполнение позы несколько раз (в течение нескольких недель), до тех пор, пока не сможет сохранять её. Статический комплекс включает в себя *упражнения* направленные на:

- развитие координационных способностей («Дерево», «Аист»);
- для формирования правильной осанки упражнения («Алмаз», «поза Воина»);
- на растяжку («Бабочка», «Собака мордой вниз», «Замок»).

Во время выполнения упражнений напоминаю о том, что, необходимо следить за техникой выполнения, внимательно слушать указания. Как показали мои первые занятия, лучше всего дети воспринимают йогу через то, что тематически им близко. Поэтому любую позу надо сделать доступной для понимания: поза дерева, поза льва, поза змеи (кобры), поза орла, фламинго.

Чтобы наше йога-занятие состоялось, сначала желательно создать настроение, привлечь внимание детей и настроить их на игровой лад. В этом нам помогает разминка.

Для начала мы с детьми разучиваем основные позы (асаны): кошки, собаки, жирафа, слона, лягушки, льва, бабочки, фламинго, акулы, краба. Когда базовые позы освоены, можно переходить к играм, увлекательным историям и сказкам, с «привязкой» к практике.

Дети побывали на «Морском дне», в «Новогодней сказке», «Путешествовали по материкам». В этих занятиях я использовала элементы хатха-йоги, где дети уже уверенно показывают изученные асаны.

Для внедрения данной технологии разработала проект «Веселая йога» для детей 5-7 лет, целью которого является – оздоровление и всестороннее развитие детей на основе упражнений хатха – йога».

### **Взаимодействие с педагогами и родителями**

С целью повышения уровня компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной деятельности ведётся работа в следующих направлениях:

- внедрение новых форм работы с детьми;
- внедрение путей приобщения к ЗОЖ родителей;
- обмен опытом;

Для педагогов детского сада подготовила и провела мероприятия:

- консультации: «Что такое хатха-йога», «Правила разучивания асан с детьми дошкольного возраста», «Корригирующая гимнастика с элементами хатха-йоги», «Оздоровление игрой с элементами хатха-йоги»;
- Практикум «Оздоровление после сна»;
- Открытый показ занятия с элементами йоги и дыхательно-звуковых упражнений.
- мастер-класс с педагогами: «Дыхательно-звуковая гимнастика» и т.д.

**Взаимодействие с родителями** проходит под девизом: «В здоровом теле – здоровый дух!», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи.

Ежегодно в детском саду проводится анкетирование родителей. В результате анкетирования выясняю, какие проблемы имеются у родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей, какую консультативную помощь они хотели бы получить, какие открытые мероприятия посетить.

Для родителей подготовила и провела следующие мероприятия:

- Консультации: «Виды и профилактика нарушений осанки», «Что такое хатха-йога», «Профилактическая гимнастика с элементами йоги» и т.д.
- Рекомендации: «Как быть здоровым душой и телом»;
- Практикум для родителей «Нетрадиционные средства оздоровления, посредством «Хатха - йога»,
- Выставка литературы по теме «Хатха - йога в детском саду»;
- Фотовыставки «Маленькие йожики»;

Ежегодно проводится «День открытых дверей: просмотр непрерывной образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимное время. Чем активнее родители сотрудничают с педагогами дошкольного учреждения, старательнее выполняют советы и рекомендации, тем успешнее решаются вопросы физического развития детей.

#### **IV. Результативность опыта**

Таким образом, работу по использованию элементов хатха-йоги в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста считаю успешной, потому что дети на занятиях получали ощущение радости, удовольствие от выполнения упражнений, у них повысился интерес к занятиям физической культуры.

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств». Методика включает три теста, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики, произвольного внимания, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, гибкости.

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств (2017 г.- 28%; 2019 г- 76%).

Воспитанники:

- выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;
- проявляют желание участвовать в играх;
- умеют самостоятельно выполнять упражнения;
- контролируют своё самочувствие;
- имеют представление о здоровом образе жизни.

Таким образом, использование гимнастики хатха-йога позволяет более эффективно укреплять здоровье, формировать красивую фигуру, правильную осанку и энергичную походку. Вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Упражнения хатха-йоги укрепляют позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка. С помощью этих упражнений открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

С данной темой выступила на районном методическом объединении: «Современные здоровьесберегающие технологии как средство физического развития дошкольника» с мастер-классом «Использование здоровьесберегающих технологий в физическом развитии детей дошкольного возраста», где показала актуальность и практико - ориентированность материала.

Наиболее эффективными формами работы с педагогами считаю семинары – практикумы, мастер- классы, открытые занятия.

Результатом работы с педагогами:

- выпущена брошюра « Маленькие йоги»
- Составлена картотека упражнений « Хатха-йога для детей и родителей»
- издан буклет: «Хатха –йога для дошкольников» и т.д.

Результаты проделанной работы доказывают важность, необходимость и актуальность выбранной темы. Использование элементов хатха –йоги в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ, поможет сформировать желание у детей, родителей и педагогов детского сада, заботиться о сохранении своего здоровья. Оздоровление детей – это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

### Список использованных источников

1. Бокатов, А. И. «Детская йога» / А.И.Богатов, С.А.Сергеев – М.: Ганга, 2011. – 406 с.
2. Лайделл Л., «Новая книга по йоге. Поэтапное руководство» / Лайделл Л, Рабинович, Н – М.: Гранд Фаир, 2010 г. – 192 с.
3. Палатник, М. «Простая йога для детей».- М.: Вадим Левин,2006. – 208с.
4. Сиротюк, А.Л. «Кинезиологические упражнения»– М.: 2003
5. Стрельникова, А.Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / А.Н. Стрельникова, О.И. Асташенко. – М.: Вектор, 2006.
6. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор / М.Н.Щетинин – М.: Метафора, 2007 г.
7. Интернет-источник: <https://mystroimmir.ru/yoga/detskaya.html>
8. Интернет-источник: <http://dochkolenok.ru>
9. Интернет-источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/hatha-ioga-razvitiie-garmonija-radost.html>
10. Интернет-источник: <http://fitnessvopros.com/joga-uprazhneniya-dlya-detej.html>
11. Интернет-источник: [oim.ru>literature/referat/standart-2013-2014...yoga](http://oim.ru/literature/referat/standart-2013-2014...yoga)
12. Интернет-источник: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2015/01/21/khatkha-yoga>