

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

**ПРОЕКТ
(нетрадиционные здоровьесберегающие технологии)**

«Веселая йога»

Составила: Достовалова Е.В

2018

Пояснительная записка

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 ДОУ. Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию данного проекта, который основан на применении инновационных технологий с включением нетрадиционной формы оздоровления – хатха-йога. Йога помогает ребенку стать 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. Проект позволяет решать физкультурно – оздоровительные задачи поэтапно, в игровой форме, с учетом возраста детей, в тесной взаимосвязи всех участников проекта, повышая педагогическую компетентность каждого участника; решаются задачи по всем образовательным областям «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое», «Социально – коммуникативное развитие». Йога формирует предпосылки к успешному освоению народных подвижных игр, содействуют укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма.

Тип проекта:

- коллективный
- оздоровительный

Участники проекта:

- дети;
- воспитатель по физической культуре;
- воспитатель подготовительной группы;
- музыкальный руководитель;
- родители.

Продолжительность: долгосрочный, 1 год

Цель: Оздоровление и всестороннее развитие детей на основе нетрадиционных форм оздоровления – упражнений хатха – йога.

Задачи:

1. Укреплять физическое здоровье детей;
2. Повышать защитные свойства организма и его устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.
3. Улучшать показатели физической подготовленности детей, совершенствовать физические качества.
4. Расширять кругозор, уточнить представления о своем теле
5. Развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
6. Воспитать потребность в здоровом образе жизни у детей и их родителей.

Прогнозируемые результаты:

1. Снижение заболеваемости детей нетрадиционными формами оздоровления.
2. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 6 – 8 лет.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях организма человека.

Первый этап (диагностико-прогностический)

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Изучение руководства А. Бокатова, С. Сергеева «Детская йога»;
3. Оценка степени развития заболеваний и имеющихся нарушений в развитии детей;
4. Подбор необходимого литературного материала и его анализ, иллюстрации с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно-звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.
5. Беседа с родителями о необходимости занятий йогой для здоровья детей и развития физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, координация. Анкетирование родителей.

Второй этап (практический)

Цель: Введение здоровьесберегающей технологии с включением элементов хатха-йоги в образовательную деятельность ДОУ.

Создание системы физкультурной работы с детьми:

1. Проведение двигательных разминок между занятиями;
2. Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
3. Организация динамического часа в конце прогулки;
4. Гимнастика после дневного сна;
5. Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
6. Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
7. Проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»
8. Организация работы с семьёй.
9. Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики (А.Н.Стрельниковой);
10. Проведение занятий по физической культуре с включением элементов хатха-йоги

Третий этап (итоговый)

Цель: Совершенствование результатов проекта.

1. Защита проекта. Обобщение результатов на педагогическом совете.
2. Мастер-класс с педагогами: «Дыхательно-звуковая гимнастика»
3. Практикум для родителей «Нетрадиционные средства оздоровления».
4. Исследование эффективности проводимой работы на основе анализа мониторинга: исследование состояния здоровья детей; диагностика физической подготовленности дошкольников.

План работы с детьми в подготовительной группе на 2018-2019г.

Месяц	Содержание деятельности	Цель
сентябрь	<p>Рассматривание иллюстраций с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно-звуковых упражнений;</p> <p>Подбор методической и детской литературы</p>	<p>Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности</p>
октябрь	<p>Подготовка связок и суставов к выполнению упражнений.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Комплекс статических упражнений.</p> <p>Релаксация на полу «Волшебный сон»</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья детей. Продолжать детей учить приемам самомассажа и дыхательных упражнений;</p> <p>Повышение функциональных возможностей уровня физической и двигательной подготовленности у детей</p>
ноябрь	<p>Статические упражнения, разминка.</p> <p>Асаны: «Мостик», «Лев», «Кошка», «Кузнечик», «Бегун», «Дерево « Гора»,</p> <p>Беседа с детьми на тему: «Развитие слуха у животных и человека»</p>	<p>Повысить активность детей, поднять настроение; развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями,</p> <p>Развивать речь, расширять представления детей о здоровом образе жизни</p>
декабрь	<p>Асаны: «Кривое дерево», «Аист», «Черепаша», « Спящий воин» , «Лука» «Рыбы»</p> <p>Статические упражнения, Релаксация.</p> <p>Физкультурное занятие с детьми.</p> <p>«Морское путешествие»с элементами хатха-йоги.</p>	<p>Формирование потребности в ежедневной двигательной активности, развивать стремление вести здоровый образ жизни</p>
январь	<p>Упражнения для укрепления мышц лица, глаз.</p> <p>Беседа с детьми «Роль зрения в жизни человека. Как видят мир животные».</p> <p>Расслабление в позе «Кучера».</p> <p>Статические упражнения. Асаны: «Змеи», «Верблюда» «Мостика»</p> <p>Физкультурное занятие с детьми.</p> <p>«Путешествие по материкам» с элементами хатха-йоги.</p>	<p>Приобщение детей к здоровому образу жизни через выполнение упражнений хатха-йоги.</p>
февраль	<p>Физкультурное занятие с детьми «Малыши и Карлсон» .</p> <p>Статические упражнения, поза «Лотос»</p>	<p>Формировать навыки здорового образа жизни, способствующие улучшению осанки, укреплению</p>

	«Бриллианта». Сказка «Гуси-лебеди» с элементами хатха-йоги. Дыхательно-звуковые упражнения. Показательные выступления для родителей	мышц спины
март	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. Статические упражнения, поза «Расслабления на полу», поза «Угла», статические упражнения. «Пробуждение березки».	Учить детей бережно относиться к своему здоровью, заботиться о нем, избегать ситуаций приносящих вред здоровью
апрель	Разминка, статические упражнения. Асаны: «Кривое дерево», «Расслабления», «Орёл». Самомассаж. Открытое занятие в подготовительной группе: «Золотые правила Хатха - йоги»	Приобщение и вовлечение в совместную деятельность детей и родителей. Создать ситуацию эмоционального благополучия в форме игровой деятельности.
май	Мониторинг. Показательные выступления	Проверка ловкости, гибкости координации, равновесия.

План работы с педагогами

Месяц	Форма и содержание работы
Сентябрь	Консультации: «Что такое хатха-йога» «Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников»
Октябрь	Папка – раскладушка: «Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста»
Декабрь	Буклет: «Хата-йога для дошкольников»; Консультация: «Кинезиология, как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом оздоровлении дошкольников»
Февраль	Рекомендации: ДОУ «Гимнастика после сна на основе Хатха-Йоги»
Март	Практикум «Оздоровление после сна»
Апрель	Открытый показ занятия с элементами йоги и дыхательно-звуковых упражнений
Май	Мастер-класс с педагогами: «Дыхательно-звуковая гимнастика»

План работы с родителями

Месяц	Форма и содержание работы
Сентябрь	Рекомендации родителям «Как быть здоровым душой и телом» Участие в создании необходимой развивающей среды оборудования для спортивных занятий в группе, на территории детского сада («дорожки здоровья»)
Октябрь	Анкетирование «Обеспечение здоровья и ЗОЖ» Оформление в родительском уголке «Виды нарушений осанки» Консультация «Профилактика нарушений осанки»
Декабрь	Практикум для родителей «Нетрадиционные средства оздоровления»
Февраль	Выставка литературы по теме «Хатха - йога в детском саду» Рекомендации: «Как быть здоровым душой и телом»
Март	Информация в родительский уголок «Дыхательная гимнастика»
Апрель	День открытых дверей: просмотр занятий и режимных моментов
Май	Фотовыставка «Сильные, смелые, ловкие, умелые»; Изготовление выносного материала для прогулки

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. Стрельникова, А.Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / А.Н. Стрельникова, О.И. Асташенко. – М.: Вектор, 2006.
5. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор / М.Н.Щетинин – М.: Метафора, 2007 г.
6. Интернет-источник: <https://mystroimmir.ru/yoga/detskaya.html>
7. Интернет-источник: <http://dochkolenok.ru>
8. Интернет-источник: <https://www.maam.ru/detskijsad/hatha-ioga-razvitiie-garmonija-radost.html>
9. Интернет-источник: <http://fitnessvopros.com/joga-uprazhneniya-dlya-detej.html>
10. Интернет-источник: [oum.ru\literature/referat/standart-2013-2014...yoga](http://oum.ru/literature/referat/standart-2013-2014...yoga)
11. Интернет-источник: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2015/01/21/khatkha-yoga>