

ТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ЙОГА- АЗБУКА» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Актуальность

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать.

В образовательной области «Физическое развитие» определена главная задача воспитания и образования детей – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Это определяет для дошкольных учреждений новую задачу: создание единого процесса взаимодействия педагога и воспитанников, в условиях которого органично переплетены разные образовательные области, а в итоге у каждого ребенка дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения сформировано представление о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является создание наиболее благоприятных и отвечающих природе детского организма условий для полноценного проживания ребенком периода дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, а также подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Естественно, что при помощи средств физкультурно-оздоровительной деятельности возможно создание наиболее оптимальных условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорнодвигательного аппарата. Дети практически не играют во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютеры и неограниченный доступ к телевидению).

Такие тревожные показатели побуждают искать новые пути оздоровления детей. Обновление содержания дошкольного образования предусматривает новый подход к физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, который позволяет использовать отдельные элементы и технологии спортивной тренировки в практике детского сада. Среди средств, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств дошкольников, можно выделить «йогу».

Эта форма оздоровления обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности: она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, может проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в дошкольные учреждения. Помимо этого, занятия йогой являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка, уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к каждодневному преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение. Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле. Хатха – йога – это физические упражнения.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости. Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Новизна. В образовательной технологии представлена система оздоровительных занятий с использованием нетрадиционной формы — «йога-азбуки», которая помогает детям укрепить здоровье, развить гибкость, улучшить координацию и одновременно освоить буквы и азы чтения.

Практическая значимость - Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Занятие йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Цель педагогической деятельности по теме опыта:

Формирование интереса воспитанников к занятиям детской йогой, как фактора, влияющего на здоровый образ жизни, обретение эмоционального спокойствия, настроя на позитивный лад.

Задачи:

1. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;
2. Создать условия для организации деятельности ребенка на основе его интересов, возможностей и собственного выбора.
3. Развивать и поддерживать интерес и мотивацию детей к образовательному процессу.
4. Реализовать здоровьесберегающие технологии через совместную деятельность с детьми, педагогами и родителями.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА

Образовательная технология создана на основе приобретенного методического материала: «Йога-истории» и «Йога-азбука».

В котором представлены йога-карточки с позами, адаптированными для детей. В соответствии с контингентом, возрастом, физической подготовленностью, состоянием здоровья воспитанников, реализуется образовательная технология «Йога-азбука».

Детская йога существенно отличается от взрослой, уже потому, что проводится в игровой форме. Это позволяет ребенку чувствовать себя в своей стихии, полной движения, ярких эмоций и постоянной новизны. Маленькие йоги выполняют позы все больше не в статической форме, а в динамической последовательности. Несмотря на то, что позы достаточно быстро сменяют одна другую, обязательно акцентируется внимание на важных деталях, ключевых элементах каждого упражнения.

Детская йога помогает одновременно заниматься физическим развитием ребенка и формировать у него положительное мышление. Это целый комплекс занятий, который гармонично развивает тело и дух ребенка, не перегружая его. Польза йоги всегда рассматривается с 2х сторон: физической и психоэмоциональной. С точки зрения *физического развития* - йога помогает детям укрепить здоровье, развить гибкость и улучшить координацию. Очень важная функция многих поз – это укрепление внутренних органов ребенка, как следствие улучшение защитных свойств организма и работы желудочно-кишечного тракта, увеличение сопротивляемости инфекционным заболеваниям. С точки зрения *психоэмоционального влияния* йоги на детский организм, можно отметить повышение концентрации внимания, развитие памяти, наблюдательности и воображения ребенка. Ребенок начинает понимать свои возможности и потенциал своего организма.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Ведь игра – это способ познания мира. Поэтому играя в йогу, дети изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Детям очень нравится копировать поведение животных, поэтому вместо сложных названий асан используются имена того животного или предмета, на который похожа поза:

«лодка», «собака мордой вниз», «павлин», «кошка». Это повышает интерес детей к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность.

Практика показала, что наиболее оптимальный возраст детей - 5-7 лет. Продолжительность занятий 20-30 минут. НОД проходит два раза в неделю, в соответствии с расписанием. Для эффективной реализации йога-технологии необходимы: регулярность и системность. Упражнения направлены на все группы мышц. Так как это занятие по физической культуре, то должна быть сохранена его структура, но адаптирована под условия группового помещения.

Структура НОД с использованием элементов йоги:

Вводная часть.

Цель: организовать и повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к предстоящей нагрузке.

1. Утренний круг;

2. Разминка (упражнения на дыхание, суставная гимнастика, общеразвивающие упражнения или музыкальная разминка.)

3. Планирование когнитивной задачи и совместное придумывание сюжета двигательной сказки. (игровая мотивация)

Основная часть.

Цель: Обеспечить тренировку всех мышц, способствовать воспитанию правильной осанки, развивать физические качества

4. Выполнение основных поз в соответствии с сюжетом (в течение занятия выполняем 5-7 поз)

5. Совместные малоподвижные игры

6. Дыхательная гимнастика. (правильное носовое дыхание, диафрагмальное дыхание)

Заключительная часть.

Цель: восстановить ЧСС, снять эмоциональное напряжение, расслабиться.

7. Завершение сказки в позе мягкости. (поза мягкости «Шавасана», упражнение на расслабление)

Рекомендации к выполнению статических упражнений. Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегченными вариантами. Позы, в которых, используются повороты туловища выполняются в обе стороны, равновесие на одной и другой ноге. выполнять упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки. Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Наклоны нужно выполнять без резких движений и покачиваний. Отдых после выхода из позы, расслабление. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствием. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Обязательное поощрение и похвала. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

Все занятия проводятся по замыслу детей. В соответствии с групповыми проектами придумываем сюжет сказки или путешествия.

Цикл игровых занятий 1. Морское путешествие. 2. Зимние виды спорта. 3. Украсим елочку йога-игрушками. 4. Диномир зовет! 5. Путешествие на ковче-самолете. 6. Путешествие в Африку 7. Вперед, на северный полюс! 8.

В мире животных. 9. Супермен спасет мир. 10. Мы шагаем в зоопарк, побывать там каждый рад.

Так как ребенок – это деятель и исследователь. Все накопленные двигательные навыки и знания воспитанники переносят на новый уровень.

И сейчас для того, чтобы провести занятие уже не нужны карточки с позами. Дети придумывают их сами в соответствии с образами, сюжетом сказки. Стали более раскрепощенными, ярко проявляют свою инициативу, оценивают друг друга. Дети сами проводят утреннюю гимнастику с использованием элементов йоги, играли в свободной деятельности, придумали свою игру «Мастер йоги», в которой выступают в роли ведущего. Этапы реализации технологии:

1. Изучение статических поз, адаптированных для детей.
2. Взаимодействие с педагогами и родителями в рамках физкультурно-оздоровительной работы ДОУ
3. Разработка игр с йога-позами.
4. Проникновение йога-технологии в жизнь группы (режимные моменты, самостоятельная игровая деятельность, взаимодействие дома с родителями)
5. Совместно с детьми придумывание игровых сюжетов.
6. Систематизация занятий в циклы.
7. Реализация игровых занятий в рамках групповых проектов.
8. Проведение занятий по замыслу и показу придуманных поз детьми.

ТРУДНОСТИ ВО ВНЕДРЕНИИ ТЕХНОЛОГИИ

Йога-упражнения благоприятны и для детей с ослабленным здоровьем.

В процессе поиска физических упражнения для детей с ОВЗ возникла необходимость модификации и адаптации йога-поз в соответствии с состоянием здоровья. В процессе наблюдения за детьми с нарушением речи, их эмоционального отклика на движение, было обнаружено, что у них большой интерес к позам динамического характера. В занятии больше используем игры, позы на расслабление и дыхательные упражнения. совете.

СПОСОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Для осуществления контроля за уровнем физического развития проводится:

1. Мониторинг физической подготовленности для определения уровня развития физических качеств. Исследуются дети 5-7 лет. Воспитанники выполняют тестовые упражнения. Оцениваются физические качества: гибкость (наклон вперед из положения сед ноги вместе), сила (подъем туловища в сед, количество раз за 30 сек.), равновесие (стойка одна нога впереди, вторая сзади. Носок плотно примыкает к пятке);
2. Практическое наблюдение. Наблюдение за эмоциональным состоянием детей. В процессе занятий по физической культуре у детей улучшается настроение, дети получают радость от движений и совместной деятельности, нормализуется психофизическое состояние ребенка.

56% 33% 11% Сентябрь 2020 г. высокий уровень средний уровень низкий уровень
66% 27% 7% Январь 2021 г. высокий уровень средний уровень низкий уровень

3. Анкетирование.

Дети отвечали на вопросы анкеты.

«Мое отношение к занятиям йогой»

Цель: изучение мотивации воспитанников к занятиям физической культурой

Ты с нетерпением ждешь занятия по физической культуре? Да - 98%

- Интересны ли тебе новые упражнения по йоге? Да - 98%
- Хотел бы ты и дальше заниматься йогой? Да - 98%
- Какие твои любимые позы в йоге? «Лодочка», «Мостик», «Шавасана»
- Почему тебе нравится заниматься йогой? Потому что я становлюсь
- гибче, сильнее, спокойнее. Это весело. Для здоровья.



РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЙОГА-СКАЗКИ»

1. У детей сформировался стойкий интерес к занятиям физической культурой с использованием йога-сказок. Дети реализуют потребность в двигательной активности, стабилизируют эмоциональное состояние, умеют расслабляться и снимать усталость. Владеют навыком самостоятельного выполнения йога-упражнений.

Создана развивающая предметно-пространственная среда, благоприятная для формирования интереса к движению, занятиям самостоятельной двигательной деятельностью, для общения и взаимодействия.

2. Педагоги и родители владеют методикой проведения занятий с элементами йоги. Взаимодействуют в рамках образовательного процесса ДОО. По запросу родителей была представлена консультация по организации и проведению занятий с использованием элементов йоги в домашних условиях. Получена обратная связь в форме мастер-классов «Веселая йога с мамой дома».

3. Разработана методическая копилка: серия подвижных йога-игр («Йога-кубик», «Парная йога», «Сидя, лежа, стоя», «Скульптор», «Любимая поза» и т. д.). Дети играют в игры в свободной деятельности, переносят приобретенные двигательные навыки в повседневную жизнь. В своей работе использую авторскую сказку «Сказка о лесном ручейке».

4. Образовательная практика вызвала интерес у педагогов ДОО и была представлена на педагогическом совете.

Результаты показали, что реализуемая технология является актуальной и перспективной. Способствует не только сохранению психофизического здоровья, но и эмоциональному, умственному, гармоническому развитию детей. Следовательно, повышает качество образовательной деятельности.

ФОРМЫ И МЕСТА ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



Проект, направленный на развитие дошкольников в "Моя спортивная семья"



Семинар-практикум для педагогов "Йога-сказки"



Консультация для родителей "Физическое развитие дошкольников"