

СКАЗКА + ЙОГА



Мастер-класс

«Использование образовательной технологии: «Йога-азбука в работе с детьми старшего дошкольного возраста»

*Инструктор по ФК:
Сарсенбаева А.С.*

Цель:

Передача практического опыта педагогам в использовании образовательной технологии: «Йога-азбука в работе с детьми старшего дошкольного возраста».

Этапы проведения мастер-класса:

1. Введение в тему мастер-класса.

- а) актуальность темы;
- б) результативность работы инструктора по ФК;

2. Основная часть.

- а) информирование о предлагаемой форме представления опыта на мастер-классе;
- б) краткое знакомство со структурой занятия;
- в) практическое занятия с использованием элементов йога-азбуки.

3. Заключительная часть.

- а) рефлексия;
- б) вопросы мастеру.

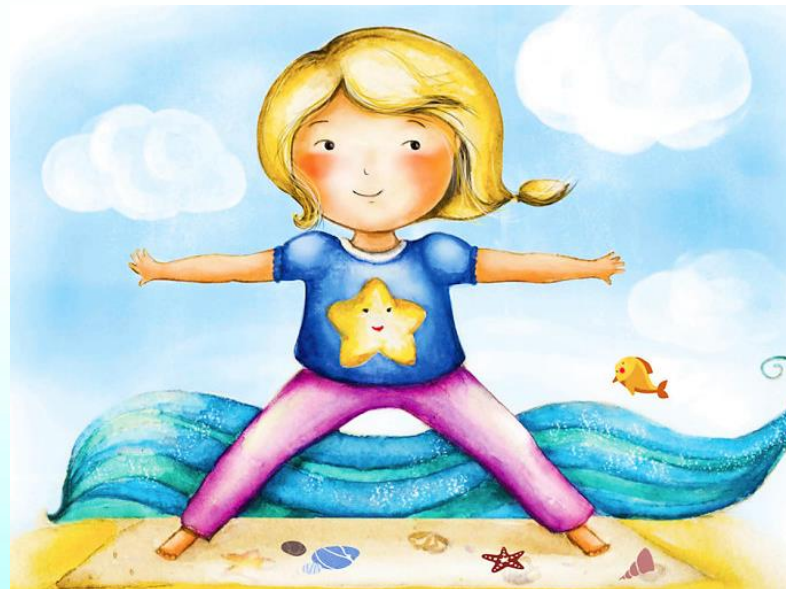
Актуальность

Гиперактивность

**Беспокойство,
стрессы**

**Нарушение
питания**

**Слаборазвитость
мышц ног и рук,
спины**



Тревожность

Агрессивность

Актуальность йога-терапии

- **Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабаразвитость 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.**

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.

Результативность:

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.

Асаны (позы) использованные в занятии

Поза « доброй кошки»

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить 3-4 раза.

Поза « злой кошки»

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу.

Поза « доброй кошки»



Поза «злой кошки»



Развитие мышц спины, гибкость позвоночника. Профилактика межпозвоночных грыж

Поза «Черепихи»

Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперед, положить лоб и вытянутые вперед руки на пол. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.

Поза «Черепахи»



Растяжение мышц спины. Активизация
пищеварительных процессов.
Эластичности коленных суставов и
голеностопных суставов.

Поза «Ролик»

Лягте на спину, ноги вместе. Согните ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед- назад.
(Для мышц спины, ног; гибкости).

Поза «Ролик»



Профилактика искривления позвоночника

Поза «Горы»

Стоя спокойно, неподвижно. Руки
вверху ,ладони соединены. Мышцы
тела напряжены.

Поза «Горы»

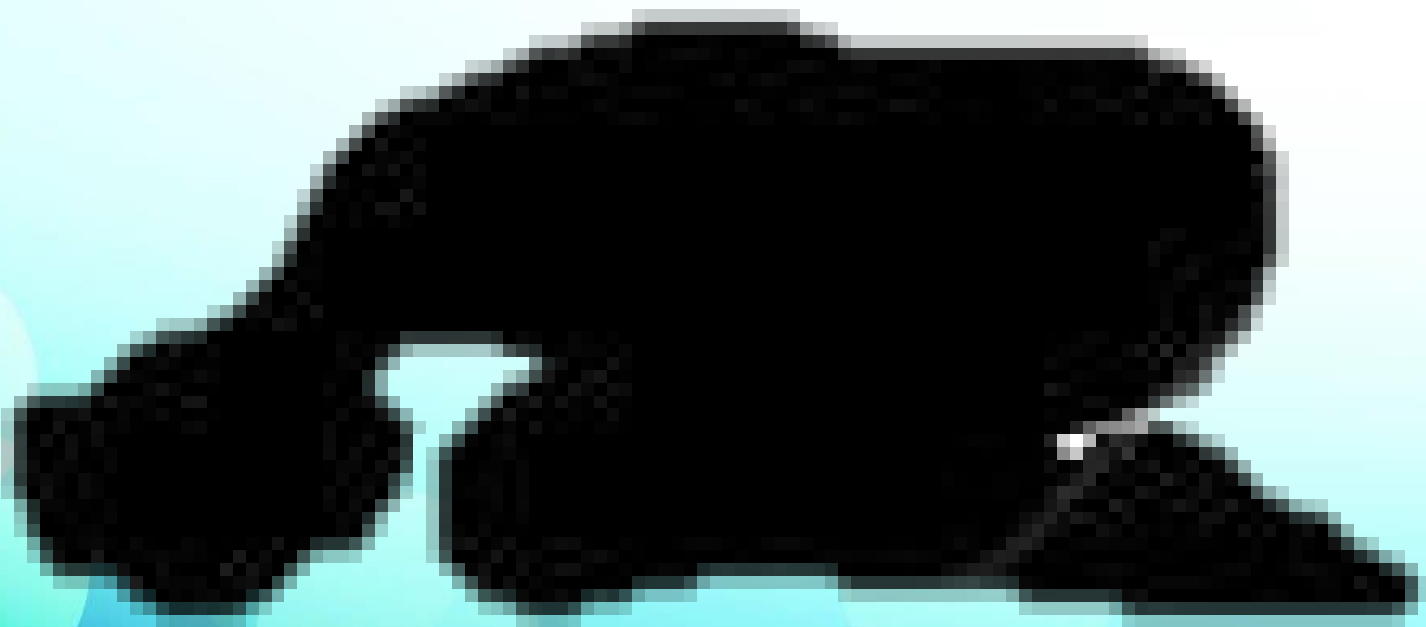


Позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку. Сжигает лишние отложения жира.

Поза «Младенца»

Поза для отдыха и релаксации. Из положения сидя на коленях нагнемся вперед и положим лоб на пол, концентрируемся на точку 3-го глаза. Руки по сторонам вдоль туловища, ладони вверх.

Поза «Младенца»



Активизирует пищеварительные процессы,
развивает эластичность суставов и позвоночника.
Снимает нагрузку с мышц спины и шеи,
успокаивает нервную систему

Практическая деятельность

Цель занятия : Формирование психологического и физического здоровья детей.

Задачи:

- Способность адаптироваться к окружающей среде.
- Установление контакта между детьми
- Формирование чувства коллектива, групповой поддержки.
- Умение общаться при помощи не речевых средств (мимика, пантомимика, жесты)
- Снятие психофизического напряжения, (выполнением поз детской йоги с учётом индивидуальных возможностей ребёнка).
- Учить доброжелательно общаться друг с другом.
- Содействовать развитию сочувствия, сопереживания.
- Развитию психических процессов

Структура занятия

I этап. Организационный момент

II этап. Проблема практики

III этап. Ритуал «входа» в сказку

IV этап. Решение проблемы

*V этап. Развивающий элементы
самосознания.*

VI этап.

Ритуал «выхода из сказки»

VII этап. Рефлексия

*Спасибо
за внимание!*