


***Презентация по
самообразованию на тему:
«Йога для дошкольников»***

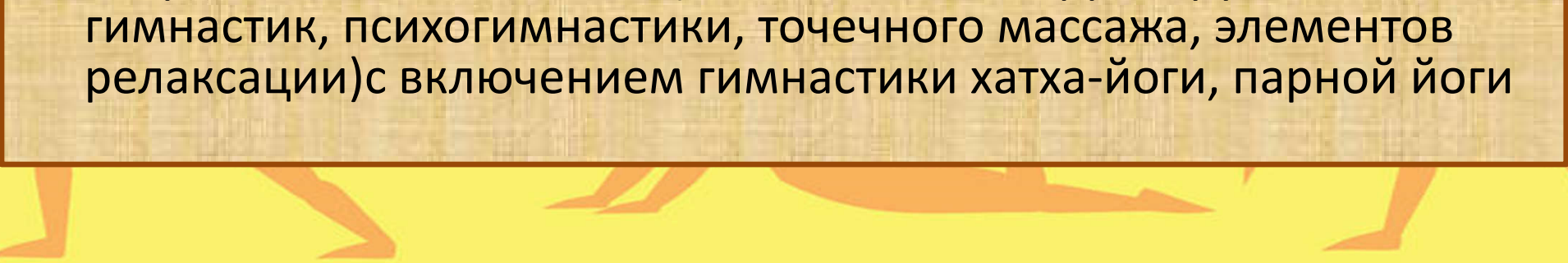


**Выполнила инструктор по физической
культуре: Родина Инна Игоревна.**

2021-2022гг

Актуальность:



- Наши дети - это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. Но данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей –отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.
 - Данная программа содержит в себе все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации)с включением гимнастики хатха-йоги, парной йоги
- 

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- Изучить технику выполнения ассан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- Учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги или в паре);
- Вырабатывать равновесие, координацию движений.

- **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Укреплять мышцы тела;
- Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- Способствовать повышению иммунитета организма.

- **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Практическая ценность детской йоги:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Программа включает в себя
следующие разделы:

- * Асаны.
- * Дыхательная гимнастика.
- * Самомассаж.
- * Суставная гимнастика.
- * Психогимнастика (аффирмации).
- * Парная йога.
- * Йога с предметами.
- * Релаксационные упражнения.

Асаны

Асана - это поза тела, первоначально и до сих пор общий термин для позы сидячей медитации, а позже распространенный в хатха-йоге и современной йоге как упражнении, на любой тип положения, добавляя лежащие, стоячие, перевернутые, скручивающие и балансирующие позы. Йога-сутры Патанджали определяют "асану" как "устойчивое и удобное положение". Конечно, таковым оно становится не сразу, а после длительных и упорных тренировок. Также можно объяснить асаны таким выражением: «Правильная геометрия тела».



Йога с предметами

- **Йога айенгара** — разновидность хатха-йоги. Йога айенгара основное внимание уделяет кропотливой работе над правильным положением тела во время выполнения асан. Характерной особенностью метода является выполнение асан с различным оборудованием — одеялами, стульями, планками, кирпичами, ремнями и др.



Парная йога

- Парная йога — это настоящее приключение для двоих детей. Сегодня наши дети подвержены стрессу и психическому напряжению, с которым трудно справиться. Уменьшить стресс, можно за счет движения. Оно играет чрезвычайно важную роль в поддержании здоровья всего организма, обеспечивает силу и гибкость позвоночника. ... Для того чтобы побудить детей заниматься йогой вдвоем с родителями или друзьями, надо их заинтересовать, должна быть интересная тема, цель, идея, которая объединит их общей целью — выполнять физические упражнения в паре со взрослым или сверстником на коврике или стоя. Восторг и хорошее настроение в результате выполнения необычных фигур и поз обеспечен всем участникам процесса.



Суставная гимнастика

- **Суставная гимнастика** — это набор физических упражнений, нацеленных на общее оздоровление. Иногда её называют **мышечно-суставной гимнастикой**, так как следствием выполнения упражнений является не только улучшение функционирования **суставов**, но также мышц и других тканей организма.



Психическая гимнастика

Психогимнастика представлена аффирмациями – положительные установки. Использование аффирмаций поможет ребятам взрастить в себе твердую уверенность в неизбежном успехе и личном счастье, научит легко и быстро переживать разочарования и переносить потери, придаст силы двигаться вперед и искать альтернативные варианты достижения поставленных целей. ... Дети с легкостью очаровываются звездой, ярко сияющей в небе, или бабочкой, которая широко распахнула свои красивые крылышки, присев на благоухающий цветок.



Самомассаж

- **Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Эта технология принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций.**



Дыхательная гимнастика

- Это гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений: упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы. Это замечательное средство профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний



Релаксационные упражнения

- Физиологической основой **упражнений** на расслабление является снижение тонического напряжения мускулатуры, т.е. **релаксация**. В последнее время этот термин применяется как обобщающий и однотипный термину расслабление. Расслабление содействует хорошему кровообращению в мышце и её питанию. При выполнении **упражнений**, как правило, достигается снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов, развиваются тормозные реакции. Что очень важно для дошкольников.



Итог работы

- Йогой с детьми я занимаюсь первый год. Возрастная группа с 5 до 7 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по программе дополнительного образования. Также провожу йогу во время утренней гимнастики для всех ребят и в качестве физкультурного развлечения по пятницам.
- За время своей работы я заметила что у детей стали более развиты такие показатели как: гибкость, концентрация, осанка и уверенность в себе. Посещаемость групп дополнительного образования по йоге не уменьшается, а продолжает расти!