

Принято:

Педагогическим Советом №1

от «31» августа 2023г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Белоярский ДС»



С.Н. Маркова

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Белоярский детский сад»**

ПРОЕКТ
(нетрадиционные здоровьесберегающие технологии)

«Весёлая йога для дошкольников»

с. Белый Яр, 2023г.

Информационная карта проекта

1. Полное название проекта: «Весёлая йога для дошкольников»
2. Автор проекта: Маркова Светлана Николаевна-старший воспитатель, Лукьянчикова Татьяна Валерьевна -воспитатель, Зависнова А.А. –музыкальный руководитель, Рыбина Ирина Геннадьевна-медицинская сестра.
3. Вид, тип проекта: познавательно-творческий, оздоровительный, коммуникативный.
4. Сроки проведения: долгосрочный
5. Участники проекта: воспитанники средней, старшей и подготовительной групп, родители, сотрудники МБДОУ «Белооярский ДС».
6. Возраст детей: 4- 7 лет
7. Партнеры проекта: Мастер Йоги Скворцова Наталья Николаевна Основы детской Йоги.,

Актуальность проекта

По данным Роспотребнадзора, число абсолютно здоровых школьников в России составляет 10-12 процентов. Доля школьников, имеющих хронические заболевания, в начальной школе – около половины, в старших классах 60 процентов. 10-12% приходят в школу детей абсолютно здоровыми, учебный год потребует от детей выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке. В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений работы детского сада. Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию данного проекта, который основан на применении инновационных технологий с включением нетрадиционной формы оздоровления - йога.

Йога помогает ребенку стать гармонически развитой личностью, так как это не только определенные позы (асаны), но и основы нравственного поведения.

Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Новизна и педагогическая целесообразность проекта

Этот проект ориентирован на реализацию универсальных способов двигательной деятельности детей.

Построен на триединстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья детей.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Йога –сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Занятие йога для детей - это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. У ребят Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку. Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Полноценное развитие ребёнка дошкольного возраста возможно лишь при условии психологического комфорта его в процессе общения со сверстниками, взрослыми в детском саду, в семье. Родители составляют первую общественную среду ребенка. Глубокий постоянный контакт с ребенком – это универсальное требование к воспитанию. Основа для сохранения контакта – искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка.

Данный проект позволит объединить воспитательно-образовательные и развивающие задачи, реализовать их в разных организационных формах детско-взрослой деятельности, позволит решать физкультурно–оздоровительные задачи поэтапно, в игровой форме, с учетом возраста детей, в тесной взаимосвязи всех участников проекта, повышая педагогическую компетентность каждого участника.

Проект решает задачи разных направлений «Познавательное - речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое», «Социально – личностное развитие». Йога формирует предпосылки к успешному освоению народных подвижных игр, содействуют укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма. Родители и просто жители через СМИ узнают о нетрадиционных формах оздоровления детей. «Здоровый ребенок - счастливый ребенок»

Гипотеза:

Если установить тесное эффективное сотрудничество педагогов, членов МБДОУ «Белоярский ДС» с семьей посредством привлечения родителей к проектной деятельности по здоровьесбережению с включением нетрадиционных форм оздоровления, то взаимодействие будет способствовать положительным результатам в сохранении и укреплении здоровья и физическом развитии детей, приобщения детей и взрослых к здоровому образу жизни.

Цель проекта: создание условий для оздоровления и всестороннего развития детей на основе нетрадиционных форм оздоровления.

Задачи: Оздоровительные

- Укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.
- Улучшение показателей физической подготовленности детей, совершенствование физических качеств.

Образовательные:

- Ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила.
- Расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.
- Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие уверенности, смелости, чувства взаимовыручки.

- Воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками.
- В своей работе руководствуюсь принципами:
 - системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
 - преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
 - возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
 - здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.
 - -принцип постепенности - тем, кто начинает свой путь в йоге следует твердо усвоить следующее правило: спешка не имеет смысла, ведь у того, кто занимается йогой впереди целая вечность.
- Проект рассчитан на 1 год, носит системный, развивающий характер.
- Занятия проводятся подгруппами (7 детей) с детьми 4-7 лет, 2 раза в неделю.
- Продолжительность занятия с детьми– 25 минут.
- 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 соблюдаем принцип постепенности:
 - избегать перенапряжения у детей.
 - -Основным критерием правильности выполнения поз является ощущение бодрости и хорошего настроения.
 - Для получения оздоровительного эффекта занятия Хатха-йоги проводятся систематически - не менее 2 раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

- Снижение заболеваемости детей нетрадиционными формами оздоровления.
- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4 – 7 лет.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей.

Календарный план реализации проекта (этапы):

Первый этап (организационный)

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

1. Анализ методической литературы, определение целей и задач проекта. Сбор материала, необходимого для реализации проекта, прогнозирование результата.
2. Создание материально-технических, кадровых, организационных условий.
3. Разработка проекта «Весёлая йога дошкольников».
4. Установление взаимодействия с партнерами.
5. Проведение рекламной кампании на селе, в сети Интернет, на сайте организации

Второй этап (практический)

Цель: Введение здоровьесберегающей технологии с включением йоги в воспитательно - образовательный процесс ДОУ.

1. Создание системы физкультурной работы с детьми.
2. Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики.
3. Проведение двигательных разминок между занятиями.
4. Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Организация динамического часа в конце прогулки, организация оздоровительного бега в конце прогулки.
5. Гимнастика после дневного сна.
6. Коррекционная работа с детьми по развитию движений.
7. Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения.
8. Самостоятельная, двигательная деятельность детей.
9. Организация досугов, праздников. Проведение «Дня здоровья», «Недели здоровья»
10. Организация работы с семьёй.

Третий этап (обобщающий)

Цель: Совершенствование результатов проекта.

1. Защита проекта
2. Мастер – класс для педагогов.
3. Мастер – класс для родителей «Дыхательно - звуковые упражнения и элементы йоги для дошкольника», «Самомассаж», «Весёлая йога».

Календарный план реализации мероприятий проекта (Веселая йога для дошкольников) на 2023-2025г.

Участники	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Воспитатели родители	Реализация 1 этапа проекта Подбор методической и детской литературы	Неделя здоровья Мониторинг физического развития детей Семинар по физическому воспитанию «Сам себе я помогу»	Консультация «Дыхательная гимнастика» Родительский уголок «Дыхательная гимнастика»,	Практикум для воспитателей «Дыхательно - звуковая гимнастика» Открытый показ гимнастики с элементами йоги и дыхательно-звуковых упражнений.

				Консультация в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»
Дети	<p>Рассматривание иллюстраций с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.</p> <p>Экскурсия на школьный стадион</p>	<p>Подготовка связок и суставов к выполнению упражнений. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксация на полу «Волшебный сон». Обыгрывание сказки «Курочка ряба». Русские народные подвижные игры. Экскурсия к Ледовому дворцу «Айсберг». Встреча с тренерами.</p>	<p>Статические упражнения, разминка. Асаны: «Мостик», «Орел», поза «Бриллианта», «Кузнечик», «Бегун», «Божественная поза», импровизация «Путешествие в осенний лес».</p> <p>Занятие с детьми на тему «Система органов чувств», «Развитие слуха у животных и человека»</p>	<p>Асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Статические упражнения,</p> <p>Релаксация. Сказки народов тайги и тундры.</p> <p>Подвижные игры народов Севера.</p> <p>Физкультурное занятие с детьми «Мой позвоночник».</p>
Медицинская сестра ДОУ	<p>Обследование детей, распределение по подгруппам по состоянию здоровья.</p> <p>Консультация для воспитателей «Подход к организации работы с часто болеющими детьми»</p>	<p>Контроль за распределением нагрузки на занятиях по физическому развитию</p>	<p>Консультация «Как укрепить иммунитет детей»</p> <p>Составление графика заболеваемости</p>	<p>Практикум для родителей по ароматерапии.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Занятия по ритмике. Подбор музыки к комплексам гимнастики по Йоге.</p>	<p>Интегрированное, открытое занятие в подготовительной группе «Золотые правила йоги»</p>	<p>Мини-практикум «Музыкотерапия в жизни детей»</p>	<p>Консультация «Музыка перед сном» Физкультурно-оздоровительный досуг «Как я буду заботиться о своём здоровье».</p>
Родители	<p>Рекомендации родителям «Как быть здоровым»</p>	<p>Родительское собрание: «О</p>	<p>Практикум для родителей «Нетрадиционные</p>	<p>Родительский всеобуч с применением наглядной</p>

	душой и телом». Участие в создании необходимой развивающей среды - оборудования для спортивных занятий в группе, на территории детского сада («дорожки здоровья», индивидуальные коврики и т.д.)	здоровье всерьёз» Анкетирование «Обеспечение здоровья и ЗОЖ». Консультация в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»	средства оздоровления». Информация в родительский уголок «Дыхательная гимнастика»	информации «Лечебные точки»
<u>Родители, педагоги</u>	Анализ развития двигательной игровой среды.	Совет педагогов «Пути оптимизации дошкольников»	Контроль «Организация питания»	Анкетирование родителей.
Участники образов. процесса	Январь	Февраль	Март	Апрель
Воспитатели	Неделя здоровья Корректирующее физкультурное занятие с использованием тренажёров. Физкультурный досуг в старших группах на тему «Здравствуй, доктор Айболит!»	Спортивный праздник к 23 - февраля с участием родителей.	День открытых дверей «Профилактическая гимнастика с элементами йоги».	Практикум для родителей «Оздоровление после сна» - корректирующая гимнастика с элементами йоги. МАЙ Совет педагогов «Летняя оздоровительная работа в ДОУ». Поход (подготовительная группа)
Дети	Разминка, статические упражнения, асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл».	Упражнения для укрепления мышц лица, глаз. Занятие с детьми «Роль зрения в	Правила хорошего тона, статические упражнения, поза «Лотос», «Аист». Сказка «Гуси-лебеди».	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. упражнения, поза «Расслабления на

	<p>Самомассаж. Сказки народов тайги и тундры. Подвижные игры народов Севера.</p> <p>Корректирующее физкультурное занятие использованием тренажёров.</p>	<p>жизни человека. Как видят мир животные». Расслабление в позе «Кучера». Статические упражнения, поза «Змеи», «Верблюда». Морское путешествие.</p> <p>Подвижные игры народов юга.</p>	<p>Дыхательно-звуковые упражнения. Занятие с детьми по теме «Внутренние органы», «Скелет и мышцы»</p> <p>Показательные выступления для родителей</p>	<p>полу», поза «Лотоса», статические упражнения. «Пробуждение березки». Подвижные игры народов Востока</p> <p>Май. Мониторинг Проверка ловкости, гибкости координации, равновесия. Подвижные игры народов мира. Показательные выступления для воспитателей.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Подбор музыкального материала для проведения оздоровительных праздников и досугов</p>	<p>Спортивный праздник «Масленица».</p> <p>Выступление детей подготовительной группы</p> <p>«Мы-акробаты и циркачи» (с элементами йоги)</p>	<p>Динамический час «Путешествие на планету Туами» (с применением дыхательно-звуковых упражнений и элементов йоги)</p>	<p>Концерт для родителей с практическим показом упражнений йоги «Акробатика для Бобика»</p> <p>МАЙ</p> <p>Совет педагогов.</p> <p>Составление плана музыкально-оздоровительных мероприятий в летний период.</p> <p>Поход</p>
Родители	<p>Выставка литературы по теме «Хатха - йога в детском саду».</p>	<p>Участие в спортивном празднике.</p>	<p>День открытых дверей: просмотр занятий и режимных моментов.</p>	<p>Изготовление выносного материала для прогулки</p> <p>МАЙ Поход подготовительной группы.</p>

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА :

1. Созданы методические пособия, видеофильм о реализации проекта
2. Обобщен и транслирован опыт работы на конкурсах, семинарах, зональных совещаниях, периодической печати.

3. Произошли изменения в предметно – развивающей среде ДОУ: обновлены мини-центры в возрастных группах нетрадиционным оборудованием, игровыми атрибутами, картотеками и пособиями.
4. Повысилась эффективность взаимодействия родителей и педагогов ДОУ. 88% родителей являются активными участниками, помощниками во всех совместных мероприятиях, проектах, конкурсах.
5. Повышен уровень физической подготовленности и двигательной активности детей.
6. Повысился индекс здоровья, снизился процент заболеваемости.

Ресурсы проекта:

Все участники образовательного процесса должны четко представлять:

-цель своей деятельности, которая заключается в полноценном физическом развитии ребенка;

-в слаженном взаимодействии между собой;

-должны быть вооружены необходимыми знаниями для работы: необходимые для понимания важности и механизма влияния на физическое развитие ребенка, практические умения по оказанию ребенку помощи.

Материально-технические:

-музыкальный центр, колонка, сборник (комплекс) музыки; упражнений, методический инструментарий; индивидуальные коврики.

Учебно-методические:

-систематизировано содержание по включению Хатха – йоги в образовательный процесс;

-разработано перспективное планирование для детей старшего дошкольного возраста; план взаимодействия с родителями и педагогическими работниками.

Перспективы реализации проекта: после того как опыт реализации проекта будет распространён среди жителей и других образовательных учреждений, возможно у других учреждений появится желание реализовать подобный проект в детском саду, оздоровление детей нетрадиционным способом охватит ежегодно большее количество детей старшего дошкольного возраста.

Список использованной литературы:

- 1.Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
- 2.Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей.
- 3.Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
4. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
- 5.Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
- 6.Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей.