

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №40»

ПРОЕКТ
(нетрадиционные здоровьесберегающие технологии)
«Йога в детском саду»

Автор проекта:
Инструктор по физической культуре
Кондратьева Н.И.

Верхняя Пышма
2023

Аннотация

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 ДООУ. 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 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 города через СМИ узнают о нетрадиционных формах оздоровления.

Проект способствует повышению качества образования в детском саду, семье; использование инновационных оздоровительных технологий.

Проект представлен на Совете педагогов в 2023 году «Пути оптимизации здоровья дошкольников», на родительском собрании «Здоровый ребенок - счастливый ребенок». Обобщен и транслирован опыт работы на конкурсах, семинарах, зональных совещаниях, периодической печати, размещены статьи на сайте.

Тип проекта:

- коллективный
- творческий
- оздоровительный
- открытый

Участники проекта:

- инструктор по физической культуре
- дети
- родители
- музыкальный руководитель
- администрация МАДОУ «Детский сад №40»

Ресурсы проекта:

1. Состояние и содержание здания и помещений дошкольного учреждения в соответствии с СанПиНом.
2. Наличие необходимого оснащения медицинского кабинета.
3. Физкультурно-оздоровительная среда в ДОУ: физкультурный зал, мини-центры «Здоровье» в возрастных группах, спортивная площадка» на территории ДОУ.

4. Материалы системы деятельности в ДООУ по здоровью сбережению детей дошкольного возраста.
5. Минибассейн
6. Природные уголки и релакса
7. Тропинка «Здоровья».

Образовательная область:

«Здоровье», «Физическая культура»

Продолжительность: долгосрочный, 1 год

Реализация проекта направлена на достижение целей и задач направлений:

«Физическое развитие», «Познавательное – речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Социально - личностное развитие», способствующих оздоровлению детей, формированию культуры ребенка, его коммуникативных навыков, всестороннему развитию свободной творческой личности воспитанника.

Постановка проблемы:

Какие нетрадиционные способы, формы оздоровления использовать для осознания родителями, детьми, педагогами важности здорового образа жизни и создания в дошкольном учреждении системы по здоровью сбережению?

Гипотеза:

Если установить тесное эффективное сотрудничество педагогов, членов МБДОУ с семьей посредством привлечения родителей к проектной деятельности по здоровью сбережению 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: создать условия для оздоровления и всестороннего развития детей на основе нетрадиционных форм оздоровления – упражнений хатха – йога.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.
3. Улучшение показателей физической подготовленности детей, совершенствование физических качеств.
3. Формирование правильной осанки.

Образовательные:

1. Ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
2. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;

4.Формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Развитие уверенности, смелости, чувства взаимовыручки.
3. Развивать эстетический вкус.

Задачи и участие педагогов в реализации проекта:

Составить план проекта и осуществить его реализацию в разных видах детской деятельности;

Оказывать детям помощь в выявление проблемы, в поиске ее решения;

Консультация и презентация «Дыхательно - звуковые упражнения и элементы йоги в физическом развитии ребенка»

Роль родителей в реализации проекта:

Плакат-газета «Нетрадиционные формы оздоровления»

Буклет «Как мы дышим»

Папка передвижка «Лечебные точки»

Презентация «Игры наших бабушек и дедушек»

Плакаты, фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни»

«Семейное художественное творчество «Изготовление индивидуальных ковриков для занятий по йоге»

Анкетирование

Прогнозируемые результаты:

1. Снижение заболеваемости детей нетрадиционными формами оздоровления.
2. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5 – 7 лет.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей.
5. Родители и просто жители через СМИ узнают о нетрадиционных формах оздоровления.

Продукт проекта:

Для детей: рисунки, поделки, оформление стенда «Стань спортсменом»

Для педагогов: презентация проекта, конспекты мероприятий, образец планирования, публикации, конкурсы.

Для родителей: материалы для консультации - папки передвижки, образцы совместного творчества, авторские работы родителей для спортивного зала, для стенда и выставок.

Первый этап (диагностико-прогностический)

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

Анализ научно-методической литературы;

Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

Разработка программы «Весёлая йога»;

Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитие детей;

Подбор необходимого литературного материала и его анализ, иллюстрации с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы.

Беседа с родителями о необходимости занятий йогой для здоровья детей и развития физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, координация. Анкетирование родителей.

Обсуждение с педагогами и другим персоналом МБДОУ решения данной проблемы.

Второй этап (практический)

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

Создание системы физкультурной работы с детьми.

Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;

Проведение двигательных разминок между занятиями;

Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;

Организация динамического часа в конце прогулки;

Организация оздоровительного бега в конце прогулки;

Гимнастика после дневного сна;

Коррекционная работа с детьми по развитию движений;

Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;

Самостоятельная, двигательная деятельность детей;

Организация досугов, праздников;

Проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»

Организация кружковой работы: «Занятия аэробикой»;
Организация работы с семьёй.

Календарный план реализации мероприятий
проекта (в аспекте Хатха - Йоги) на 2023-2024 у.г.

Участники образовательного процесса процесса/объекты и формы взаимодействия	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
Воспитатели	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	Рассматривание иллюстраций с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы. Экскурсия на школьный стадион	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.	Статические упражнения, разминка. Асаны: «Мостик», «Орел», поза «Бриллианта». «Кузнечик», «Бегун», «Божественная поза», импровизация - «Путешествие в осенний лес». Занятие с детьми на тему «Система органов чувств», «Развитие слуха у животных и человека»	Асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Статические упражнения, Релаксация. Сказки народов тайги и тундры. Подвижные игры народов Севера. Физкультурное занятие с детьми «Мой позвоночник».
Старшая медицинская сестра ДОУ	Обследование детей, распределение по подгруппам по состоянию здоровья. Консультация для воспитателей «Подход к	Контроль за распределением нагрузки на занятиях по физическому развитию	Консультация «Как укрепить иммунитет детей» Составление графика заболеваемости	Практикум для родителей по ароматерапии.

	организации работы с часто болеющими детьми»			
Музыкальный руководитель	Занятия по ритмике.Подбор музыки к комплексам гимнастики по Йоге.	Интегрированное, открытое занятие в подготовительной группе: «Золотые правила Хатха - йоги»	Мини-практикум «Музыкотерапия в жизни детей»	Консультация. «Музыка перед сном» Физкультурно- оздоровительный досуг «Как я буду заботиться о своём здоровье».
Родители	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», индивидуальные	Родительское собрание: «О здоровье всерьёз» Анкетирование «Обеспечение здоровья и ЗОЖ». Консультация в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»	Практикум для родителей «Нетрадиционные средства оздоровления». Информация в родительский уголок «Дыхательная гимнастика»	Родительский всеобуч с применением наглядной информации «Лечебные точки»

	коврики и т.д.)			
Административно - методическая служба	Анализ развития двигательно- игровой среды.	Совет педагогов «Пути оптимизации дошкольников» Анкетирование родителей.	Контроль: «Организация питания»	Подготовка к проведению городского семинара по физическому воспитанию

Участники образовательного процесса/объекты и формы взаимодействия	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
--	---------------	----------------	-------------	---------------	------------

Воспитатели Инструктор по физической культуре	Неделя здоровья Корригирующее 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» - корригирующая гимнастика с элементами йоги.	Совет педагогов «Летняя оздоровительная работа в ДОУ». Поход (подготовительная группа)
Дети	Разминка, статические упражнения, асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Самомассаж. Сказки народов тайги и тундры. Подвижные игры народов Севера. Корригирующее физкультурное занятие с использованием тренажёров.	Упражнения для укрепления мышц лица, глаз. Занятие с детьми «Роль зрения в жизни человека. Как видят мир животные». Расслабление в позе «Кучера». Статические упражнения, поза «Змеи», «Верблюда». Морское путешествие. Подвижные игры народов юга.	Правила хорошего тона, статические упражнения, поза «Лотос», «Аист». Сказка «Гуси-лебеди». Дыхательно-звуковые упражнения. Занятие с детьми по теме «Внутренние органы», «Скелет и мышцы» Показательные выступления для	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. Статические упражнения, поза «Расслабления на полу», поза «Лотоса», статические упражнения. «Пробуждение березки». Подвижные игры народов	

			родителей	Востока Май. Мониторинг Проверка ловкости, гибкости координации, равновесия. Подвижные игры народов мира. Показательные выступления для воспитателей.	
Старшая медицинская сестра ДОУ	Контроль за физической нагрузкой детей в старшей и подготовительн ой группах	Судейство на празднике спорта.	Контроль за физической нагрузкой в средней и младшей группах	Мониторинг по заболеваемости	Совет педагогов Отчёт, график заболеваемости за 1 полугодие. Поход. Рекомендации по организации летней оздоровительной работы

Музыкальный руководитель	Подбор музыкального материала для проведения оздоровительных праздников и досугов	Спортивный праздник «Масленица». Выступление детей подготовительной группы «Мы-акробаты и циркачи» (с элементами йоги)	Динамический час «Путешествие на планету Туами» (с применением дыхательно-звуковых упражнений и элементов йоги)	Концерт для родителей с практическим показом упражнений йоги «Акробатика для Бобика»	Совет педагогов. Составление плана музыкально-оздоровительных мероприятий в летний период. Поход
Родители	Выставка литературы по теме «Хатха - йога в детском саду».	Участие в спортивном празднике.	День открытых дверей: просмотр занятий и режимных моментов.	Изготовление выносного материала для прогулки	Поход подготовительной группы
Административно-методическая служба	Консультация: «Оздоровление игрой»	«Оформление блюд» (в системе Хатха - йоги) Судейство на спортивных праздниках	День открытых дверей на тему: «Дежурство по здоровью».		

Возможные применяемые упражнения и позы:

- **Динамические разминки:** Легкие движения, имитирующие позы животных (например, "кошка", "собака мордой вниз", "лев"), "солнечные приветствия" в упрощенном варианте.

- **Статические позы (асаны):** Простые и безопасные позы, которые дети смогут освоить с удовольствием. Например:
 - "Дерево" (для баланса и концентрации)
 - "Гора" (для уверенности и силы)
 - "Лотос" (для спокойствия и медитации)
 - "Собака мордой вниз" (для растяжки и укрепления спины)
 - "Кошка-корова" (для гибкости позвоночника)
 - "Воин" (для силы и уверенности)
 - "Бабочка" (для раскрытия тазобедренных суставов)
- **Дыхательные упражнения (пранаяма):** Простые техники, такие как "дыхание пчелы" (жужжание), "дыхание шарика" (надувание живота), "дыхание воздушного змея" (медленный выдох).
- **Релаксация и медитация:** Короткие периоды отдыха, визуализации (например, "путешествие на облаке", "встреча с добрым животным"), прослушивание спокойной музыки.
- **Игры на основе йоги:** Игровые сценарии, где дети выполняют позы, следуя за инструктором или рассказывая истории. Например, "Путешествие в джунгли", "Встреча с лесными обитателями".

Мероприятия в рамках проекта:

- **Регулярные занятия йогой:** 1-2 раза в неделю, в зависимости от возраста детей и расписания.
- **Тематические дни йоги:** Например, "День животных", "День природы", где все активности будут связаны с йогой.
- **Мастер-классы для родителей:** Обучение родителей простым йогическим упражнениям, которые они смогут выполнять дома с детьми.
- **Выставки детских рисунков:** Дети будут рисовать свои любимые позы или образы, связанные с йогой.
- **Совместные занятия детей и родителей:** Создание атмосферы единства и поддержки

- **Праздники и фестивали йоги:** Организация небольших мероприятий, демонстрирующих достижения детей, с элементами йоги, музыки и творчества.
- **Создание "уголка йоги" в группе:** Обустройство специального пространства с ковриками, подушками, спокойной музыкой и иллюстрациями, где дети смогут самостоятельно практиковать некоторые элементы йоги в свободное время.
- **Интеграция йоги в другие занятия:** Использование йогических поз и дыхательных техник для улучшения концентрации перед занятиями по развитию речи или математике, а также для снятия напряжения после активных игр.
- **Ведение "Дневника йоги":** Для старших детей возможно создание простых дневников, где они смогут отмечать свои успехи, рисовать любимые позы или описывать свои ощущения после занятий.

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».

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. Награжден Сертификатом Всероссийском конкурса «Радуга открытий» инновационных идей и проектов обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста
4. Произошли изменения в предметно – развивающей среде ДОУ: обновлены мини-центры в возрастных группах нетрадиционным оборудованием, игровыми атрибутами, картотеками и пособиями.
5. Повысилась эффективность взаимодействия родителей и педагогов ДОУ. 88% родителей являются активными участниками, помощниками во всех совместных мероприятиях, проектах, конкурсах.
6. Повышается уровень физической подготовленности и двигательной активности детей.
7. Повысился индекс здоровья, снизился процент заболеваемости.

Перспективы реализации проекта - после того как опыт реализации проекта будет распространён среди жителей и других образовательных учреждений, возможно у других учреждений появиться желание реализовать подобный проект в детском саду, либо при содействии администрации отдела образования будет запущена программа нетрадиционных форм оздоровления по всем образовательным учреждениям города.