

**МКУ «Управление образования»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 37 “Теремок”»**

### **Образовательная практика**

**Реализация здоровьесберегающей технологии «Йога-сказки для ребят и не только...» в образовательном процессе ДОУ.**



**Инструктор по физической культуре  
Вигуль Елена Владимировна**

**Г. Железногорск  
2021**

## **Введение**

Образовательная практика адресована инструкторам по физической культуре, для проведения непосредственно образовательной деятельности, педагогам, для использования технологии в режимных моментах и свободной деятельности детей, а также родителям, для разнообразия семейного досуга и взаимодействия с ребенком. Использование йога-технологии не требует специального оборудования, стимулирует умеренную двигательную активность детей, поддерживает интерес к движению.

## **Актуальность**

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Укрепление здоровья детей является приоритетной задачей нашего ДОУ. Ведется систематическая результативная работа всего педагогического коллектива. Но 2020 год изменил наш привычный образ жизни. И новая реальность в условиях эпидемиологической ситуации стала сложной для системы дошкольного образования.

Для сообщества педагогов по физической культуре эта проблема встала очень остро. Необходимо создать условия для сохранения здоровья дошкольников с помощью разнообразных и доступных физкультурно-оздоровительных технологий, адаптированных к условиям группового помещения. Мы все знаем, что ФК – это двигательная активность. А как удовлетворить потребность ребенка в движении в ограниченном пространстве? Разобраться и определиться в поиске необходимых физкультурно-оздоровительных технологий мне помог опыт учебы по программе курсов повышения квалификации: «Фитнес-технологии в системе дошкольного образования». Проанализировав сложившуюся ситуацию, я скорректировала и поставила объективные задачи для новой реальности. И остановила свой выбор на йога-технологиях, как наиболее эффективной форме для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Была разработана и апробирована методика проведения физкультурных занятий с элементами йоги, основанная на выполнении статических поз, оказывая благоприятное воздействие на ребенка. Физические нагрузки умеренной интенсивности. Йога-сказки строятся на основе игрового сюжета. Я занимаюсь вместе с детьми: мы путешествуем по увлекательному миру йоги. При этом решаем и когнитивные задачи для образовательной деятельности. Йога хороша тем, что каждый выполняет позу в своем темпе и совершенствуется относительно себя, ни с кем не соревнуется. Йога – это и игра, и общение, и физкультура.

**Цель образовательной практики:** создать условия для сохранения и укрепления психофизического здоровья детей, совершенствования

их физического развития, повышения сопротивляемости защитных свойств организма в условиях снижения двигательной активности и гиподинамии в период пандемии.

#### **Задачи:**

1. Подобрать здоровьесберегающие технологии для реализации области «Физическое развитие» в период пандемии и групповой изоляции.
2. Сформировать основные физические качества, навык правильной осанки и потребность в двигательной активности, приобщить детей к ЗОЖ.
3. Реализовать здоровьесберегающие технологии через совместную деятельность с детьми, педагогами и родителями.

#### **Особенности образовательной практики**

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 наших воспитанников, я модифицировала и начала реализовывать в образовательной деятельности технологию «йога-сказки для ребят и не только...».

Занятия строятся на основе физических упражнений в форме статических поз, заимствованных из окружающего мира. Что позволяет воспитанникам развивать творческое воображение, имитируя повадки животных, изображая действия и предметы. 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.

Основной формой образовательного процесса являются учебные занятия. 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. Ритуал приветствия (здороваемся, желаем друг другу хорошего дня.)
2. Разминка (упражнения на дыхание, суставная гимнастика, общеразвивающие упражнения или музыкальная разминка.)
3. Вброс 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.

Наблюдая за детьми, я обращаю внимание на эмоциональный отклик и интерес воспитанников. Так родилась идея проводить занятия по замыслу детей. В соответствии с групповыми проектами придумывать 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 ковре-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.

В процессе эволюции мой практики я обнаружила новые неожиданные результаты. Так как ребенок – это деятель и исследователь. Все накопленные двигательные навыки и знания мои воспитанники перенесли 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.

В группе «Пчелки» родился детский проект «Веселые Йожики». Дети сами проводили утреннюю гимнастику с использованием элементов йоги, играли в свободной деятельности, придумали свою игру «Мастер йоги», в которой выступают в роли ведущего.

Особое внимание совместно с педагогами мы уделили взаимодействию с родителями группы: в рамках смешанного образования на платформе zoom было реализовано йога-путешествие «Новый год в разных странах мира».

В результате внедрения новой технологии выделила этапы ее реализации.

#### **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, я обнаружила у них большой интерес к позам динамического характера. Тогда как детям с нарушением зрения больше подходят позы на расслабление, избегаем позы в длительном статическом напряжении. Не используем позы в наклоне головой вниз. В занятии больше используем игры, позы на расслабление и дыхательные упражнения.

#### **Промежуточные результаты образовательной практики (январь 2021 г.)**

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».

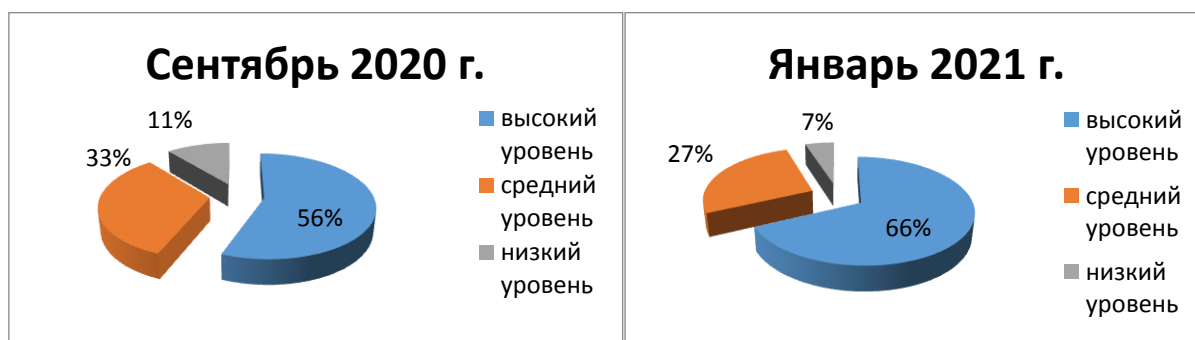
3. Разработана методическая копилка: серия подвижных йога-игр («Йога-кубик», «веселый спинер», «Парная йога», «Сидя, лежа, стоя», «Скульптор», «Любимая поза» и т. д.). Дети играют в игры в свободной деятельности, переносят приобретенные двигательные навыки в повседневную жизнь. В своей работе использую авторскую сказку «Жемчужина здоровья» (**Приложение 1**)

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

### Способы измерения результатов образовательной практики (январь 2021 г.)

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. Отсутствуют негативные эмоции и переживания.

3. В январе 2020 г. провела 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.

4. Снижение уровня заболеваемости детей за 2020 год на 36.5 % (показатель на 100 детей) (статистика медицинского персонала ДОУ)

#### **Перспективные результаты**

Результаты показали, что реализуемая технология в условиях групповой изоляции является актуальной и перспективной. Способствует не только сохранению психофизического здоровья, но и эмоциональному, умственному, гармоническому развитию детей. Следовательно, повышает качество образовательной деятельности. Поэтому я планирую и в дальнейшем использовать эту технологию в рамках реализации области «Физическое развитие». Продолжать творческий поиск новых приемов и методов, дополняя здоровьесберегающую технологию «Йога-сказки для ребят и не только...».

## Список использованной литературы

- 1 Волков О.А. Веселая йога: специально для детей. Ростов на Дону, 2008
- 2 Запорожцев В.В. Йога и дети, 2004
- 3 Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, по физическому воспитанию детей.
- 4 Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
- 5 Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
- 6 Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009
- 7 Журавская О. В. Набор карточек «Йога-азбука» <https://www.yoga-azbuka.ru/>
- 8 Набор карточек «Йога-истории»  
[https://www.facebook.com/kundalinishop.ru/?hc\\_ref=ARSUkZmG3lCp7rE-EuS6mxn7H6RZvZFDjLaBu4c4GWcSdYcMbgIKEvupQymQQHCToJQ&fref=nf&\\_\\_xts\\_\\_%5B0%5D=68.ARC-sTb9vVVJHHUpnDg8rovugqiPgVVeDwyVXT8Yz-oGQdL4xpx8j9PbYNypNYBVU4U440PgYH6qfKKXU94uwnkWzNs1Vk48tj3Cgo\\_t9Mf4NDh24ZWanx1S8sTGnGSOxRKtO0haPsCYu6otnQ5gtT9hImypXCHNuV7VRREryyb7rIKB940O9wwLfDfDibcXVrwt7vuPZsfPDCplhMGpvZ6LWUS8DRNGcfsKrEVv4IJqFk56L-ALMvbvdddMuMs4dcmh47dZYd0JSYYwqztao\\_0dpAO2HODBkRbkLLFwhBxDyBzPPDhatA&\\_\\_tn\\_\\_=kC-R](https://www.facebook.com/kundalinishop.ru/?hc_ref=ARSUkZmG3lCp7rE-EuS6mxn7H6RZvZFDjLaBu4c4GWcSdYcMbgIKEvupQymQQHCToJQ&fref=nf&__xts__%5B0%5D=68.ARC-sTb9vVVJHHUpnDg8rovugqiPgVVeDwyVXT8Yz-oGQdL4xpx8j9PbYNypNYBVU4U440PgYH6qfKKXU94uwnkWzNs1Vk48tj3Cgo_t9Mf4NDh24ZWanx1S8sTGnGSOxRKtO0haPsCYu6otnQ5gtT9hImypXCHNuV7VRREryyb7rIKB940O9wwLfDfDibcXVrwt7vuPZsfPDCplhMGpvZ6LWUS8DRNGcfsKrEVv4IJqFk56L-ALMvbvdddMuMs4dcmh47dZYd0JSYYwqztao_0dpAO2HODBkRbkLLFwhBxDyBzPPDhatA&__tn__=kC-R)



**Авторская йога-сказка для ребят «Жемчужина здоровья»**

<p>Носом мы сейчас вдохнем И по морю поплывем. На носочки поднимись И дружочку улыбнись.</p> <p>С нами в путь ты отправляйся, На лодке по волнам качайся. Парус выше поднимай, Никогда не унывай!</p> <p>Чайка нас зовет вперед, Путешествие нас ждет. Спинку ровно я держу, На одной ноге сижу.</p> <p>Из морской пучины мчит Чудо-юдо, рыба-кит. Акула грозная плывет, Открывает страшно рот.</p> <p>В воду мы скорей нырнем, От акулы уплывем. Перед нами мир морской Интересный и живой.</p> <p>На дне звезда лежит морская, А красавица какая! Мы на ноги все встаем, Руки в стороны разведем.</p> <p>Мимо рыба-шар плывет, Надувает свой живот. Носом дружно мы вдыхаем, Большой шарик надуваем.</p> <p>Эй, а ну-ка, посмотри! Что за рыба впереди? Рыба-бабочка летает, Словно мотылек порхает.</p>	<p>Упражнение на дыхание в положение стоя.</p> <p>Поза «Лодочка» (И.п. сед, ноги согнуты в коленях. Поднимаем ноги вверх, удерживаем их, руки на боковой поверхности голени)</p> <p>Поза «Чайка» (И.п. стоя на четвереньках, выдвинуть правую ногу вперед, согнув колене и сесть, левую выпрямить назад)</p> <p>Поза «Акула» (И.п. лежа на животе, руки соединить за спиной и отвести их вверх, прогнуться и поднять верхнюю часть туловища)</p> <p>Поза «Пловец» (И.п. стоя на коленях, руки вверх, соединить ладони, имитировать движения пловца)</p> <p>Поза «Морская звезда» (И.п. стоя, руки в стороны, зафиксировать позу)</p> <p>Поза «Шарик» (И.п. сед по-турецки, руки перед собой, пальцы переплетены. Диафрагмальное дыхание, спина прямая)</p> <p>Поза «Бабочка» (И.п. сед, ноги согнуты в коленях, стопы соединены, бедра лежат на полу, руки на коленях. Зафиксировать позу)</p>
--	--

<p>Мы за нею поплывем И ракушку там найдем. В ней жемчужина сияет, Нам здоровье всем желает.</p> <p>Путешествию – конец! Кто был с нами – молодец! В шавасане мы полежим, Никуда мы не спешим.</p>	<p>Поза «Яйцо» (И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгруппироваться, подтянуть колени к животу и обхватить их руками.)</p> <p>Поза «Шавасана» (И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, отведены немного в стороны. Расслабиться)</p>
--	--