

**Мастер-класс нетрадиционная форма оздоровления дошкольников,
йога-сказка.**



**Подготовила инструктор по ФК
Гумберг Наталья Владимировна**

Цель:

1. Познакомить педагогов с нетрадиционными способами оздоровления дошкольников.
2. Повышение профессионального мастерства и обмена опытом.

План:

1. теоретическая часть
2. практическая часть.

Литература:

1. Ольга Журавская "Йога-азбука для детей» 2. С.Сергеева «Йога для детей».

Теоретическая часть:

Доброе утро. Тема моей сегодняшней педагогической мастерской – Использование нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста: йога-азбука.

Тема актуальна и, безусловно, интересна. ФГОС ДО ставит целью нам создание условий для гармоничного развития ребенка. А что значит гармоничное? (ответы слушателей)

Сегодня многие взрослые люди занимаются йогой. Я думаю, сидящие в этом зале, хоть раз в жизни пробовали выполнить асаны. Для чего занимаются йогой? (ответы слушателей)

Для того, чтобы снять напряженность, укрепить здоровье и быть в тонусе. А вы знаете, что занятия йогой будут полезны не только взрослым, но и детям.

Особенности детской йоги

А как думаете, чем отличается детская йога от взрослой? (ответы слушателей)

Детская йога существенно отличается от взрослой, уже потому, что проводится в игровой форме. Это позволяет ребенку чувствовать себя в своей стихии, полной движения, ярких эмоций и постоянной новизны. Маленькие йоги и йогини выполняют позы все больше не в статической форме, а в динамической последовательности. Несмотря на то, что позы достаточно быстро сменяют одна другую, обязательно акцентируется внимание на важных деталях, ключевых элементах каждого упражнения.

Польза йоги для детей

Польза йоги всегда рассматривается с 2х сторон: физической и психоэмоциональной. С точки зрения *физического развития* - йога помогает детям укрепить здоровье, развить гибкость и улучшить координацию. Очень важная функция многих поз – это укрепление внутренних органов ребенка, как следствие улучшение защитных свойств организма и

работы желудочно-кишечного тракта, увеличение сопротивляемости инфекционным заболеваниям. С точки зрения *психоэмоционального* влияния йоги на детский организм, можно отметить повышение концентрации внимания, развитие памяти, наблюдательности и воображения ребенка. Ребенок начинает понимать свои возможности и потенциал своего организма. Также йога показана гиперактивным и беспокойным деткам, как средство борьбы со стрессами окружающего мира.

Игра под названием йога

Многие знают, что наилучшим способом общения с детьми является игра. Ведь игра – это способ познания мира. Поэтому играя в йогу, дети изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Детям очень нравится копировать поведение животных, поэтому вместо сложных названий асан можно использовать имя того животного или предмета, на который похожа поза: „ лодка“, „собака мордой вниз“, «павлин», «кошка». Это повышает интерес детей к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность.

На курсах повышения квалификации, которые были посвящены использованию элементов фитбола, стрейчинга, йоги в занятиях с детьми в детском саду, я как раз и познакомилась с методической разработкой «Йога-азбука», разработанной Ольгой Журавской.

Ольга Журавская - автор и руководитель проекта [«Йога-азбука»](#) с 2014 года. Живет в Чехии, занимается йогой более 10 лет. Мать троих детей и сертифицированный преподаватель детской йоги Rainbow Kids Yoga.

Я приобрела себе эти яркие карточки и мы решили внедрить их в работу. Сначала мы знакомились с отдельными карточками, легкими, и эти позы «асаны» мы выполняли с детьми в конце занятия, вместо малоподвижной игры. Уже тогда я заметила интерес детей.

Но главная идея проекта – это все-таки взаимодействие ребенка и взрослого в выполнении упражнений, в сочинении сказки, в ознакомлении с буквами русского алфавита. И тогда я организовала кружок «Йога-сказка» для мам с детьми, но поскольку сейчас есть ограничения на присутствие родителей на массовых мероприятиях в ДОУ, мы начали занятия с мамами-педагогами и их детьми. И это очень понравилось и детям, и взрослым. Ведь так важно делать что-то вместе с мамой, тактильные ощущения, эмоциональные – это здорово.

Цель данных занятий – укрепление здоровья старших дошкольников, развитие физических качеств детей и создание благоприятной атмосферы для формирования положительных отношения между сверстниками, между мамой и ребенком.

Для старших дошкольников занятия строю на сказочном сюжете, с гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, а также играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия составляли от 15-30 минут. Все упражнения делали правильно и осторожно, без напряжения, соотнося

формирование позы с картинкой на йоге-азбуке.

Стоит отметить, что только здоровый дошкольник с удовольствием включается во все используемые в ДОО виды деятельности: он жизнерадостен, оптимистичен, открыт во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, здоровый ребенок активный, он стремится к познанию, проявляет интерес в совместной и самостоятельной деятельности. Физическое состояние ребенка - это залог успешного развития всех сфер личности дошкольника, ее свойств и качеств.

Йога – это прекрасный вид двигательной активности, исполняющий 3 аспекта влияющие на обучаемость детей.

1. Нейропсихологический. Как вы считаете, поможет ли йога в физической активности, в концентрации внимания и насыщения мозга кислородом? (ответы)
2. Социально-педагогический аспект, как вам кажется может реализоваться в йоге? (реализуется через игры, через общение со взрослыми).
3. Психологический аспект. Это сохранение интереса у ребенка, мотивация к обучению, внутреннее равновесие.

Практическая часть:

Дорогие друзья, сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие. А маршрут нашего сказочного путешествия вы мне поможет придумать. Жила была девочка, давайте придумаем ей имя. (выбираем из вариантов). Так вот жила-была Аленка в горах.

ПОЗА "ГОРА"

Мы с вами большие красивые горы, в которых жила наша, уже знакомая, девочка Аленка. И был у нее лучший друг, давайте ему мы тоже дадим имя (выбираем из вариантов). Замечательно, Александр был горным войном.

ПОЗА "ВОИН"

А дальше давайте с вами придумаем, что же произошло с нашими героями, если у нас остались карточки с асанами: кобра, стол, яйцо, щенок, ночь.

Вариант продолжения: дети играли за столом (поза стол), в дом заползла огромная кобра (поза кобра), дети напугались, но в комнату вбежал щенок, пытаясь защитить друзей (поза щенок), а кобра объяснила малышу, что она потеряла своё яйцо с детенышем и очень напугана (поза яйцо). Дети нашли яйцо и вернули его маме. После чего друзья разошлись по домам, так как наступила ночь (поза ночь).

Спасибо за помощь и участие в инсценировке сказки. Как вы думаете, возможно ли детям самостоятельно продумать сюжет сказки с готовым набором карточек? (да), таким путем

мы решаем все наши задачи. Проработав командой и выполнив все упражнения, мы прошли по всем трем аспектам развития детей.

Куда мы можем включить данную практику? (Разучивание асан может проходить в утренней гимнастике, в гимнастике после сна, в физкультминутках, дети самостоятельно используют их в свободной деятельности).

Все родители хотят, чтобы их дети выросли физически и эмоционально здоровыми. Детская йога помогает одновременно заниматься физическим развитием ребенка и формировать у него положительное мышление. Это целый комплекс занятий, который гармонично развивает тело и дух ребенка, не перегружая его.

Сегодня я вам рассказала, как использовать эту разработку на занятиях физической культурой, интегрируя задачи нескольких образовательных областей. Но это малая часть. Большое количество игр можно организовать с этими карточками, выполнять асан и изучать букву, запоминать асан по букве на карточке и просить ребенка его выполнить. Использовать как настольную игру – составление слов, игру в поездке. Методическая разработка - открывает большие возможности использования. Еще больше информации вы можете узнать по этим адресам. Они указаны и в памятках, которые вы можете взять с собой.