

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №7 присмотра и оздоровления  
города Тюмени

# Проект

## « Удивительный мир Хатха - Йоги »

Инструктор по физической культуре:

Чистякова Лилия Сайфулловна

Воспитатель:

Чивилёва Александра Сергеевна

Старший воспитатель:

Николаева Лариса Фёдоровна

г.Тюмень, 2017г.

## Актуальность

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремиться отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать.

В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно- двигательного аппарата.

Важно создать у детей как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой. Она питает ум, тело, дух и прокладывает путь для пожизненной привычки вести здоровый образ жизни.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

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

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, развивается гибкость, улучшается осанка.

**Проблема:** Анализируя результаты медицинского осмотра подготовительной группы детского сада, выявили: присутствуют дети с

нарушением осанки, плоскостопием, а также дети, часто болеющие простудными заболеваниями.

**Решение:** Рассматривая различные технологии по профилактике заболеваний, решили познакомиться с нетрадиционной технологией оздоровления Хатха-Йогой.

**Гипотеза:** Пропагандируя нетрадиционные технологии оздоровления, а именно гимнастику Хатха-Йоги, старшие дошкольники будут иметь представления о возможностях и необходимости заботиться о своём здоровье, повысится желание выполнять физические упражнения для оздоровления своего организма.

**Тип проекта:** детский, групповой, краткосрочный - 5 дней

**По содержанию:** познавательного-оздоровительного

**Ведущие виды деятельности:** познавательная и игровая

**Участники проекта:** дети подготовительных групп

**Срок реализации:** с 09.03.2017г. по 15.03.2017г.

**Тема:** «Удивительный мир Хатха - Йоги»

**Цель проекта:** Развивать у детей потребность заниматься сохранением и укреплением своего здоровья.

**Задачи проекта:**

- Создать атмосферу ярких впечатлений и активного познания.
- Дать элементарные представления о специальных упражнениях оздоровительной гимнастики Хатха - Йоги.
- Способствовать развитию понимания о необходимости заботиться о своём здоровье.

**Предполагаемый результат:**

- Повышение интереса к выполнению физических упражнений, желание знакомиться с новыми способами оздоровления своего организма.
- Приобретение детьми начальных представлений о нетрадиционной технологии оздоровления Хатха – Йоги.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.

**I. Подготовительный этап**

**Цель:** Познакомиться с технологией «Хатха – Йога».

### **Мероприятия:**

- 1.Изучение литературы, сбор информации по теме: «Хатха – Йога. Её особенности и влияние на организм».
- 2.Составление плана мероприятий.
- 3.Разработка проекта «Удивительный мир Хатха – Йоги».
- 4.Подбор музыкального материала и комплекса упражнений.
5. Подготовка презентаций детьми о Хатха - Йоге.

### **II Практический этап реализации проекта**

**Цель:** Организация и проведение мероприятий по плану проектной деятельности

### **Мероприятия:**

- 1.Презентация «Что такое Хатха – Йога?»

Цель: Познакомить детей с гимнастикой Хатха – Йога. Раскрыть вопрос: Почему люди занимаются Хатха – Йогой?

- 2.Видеозал «Йога дошкольникам» (youtube.com от 14 мая 2012г.)

Цель: Заинтересовать и повысить мотивацию для выполнения упражнений гимнастики Хатха – Йоги.

- 3.Познавательный час «В мире Хатха – Йоги»

Цель: Способствовать развитию исследовательской и познавательной деятельности у дошкольников. Формировать навыки выступлений перед аудиторией сверстников.

- 4.Занятие «История обезьянки Йоги»

Цель: Вызвать у детей интерес к упражнениям гимнастики Хатха – Йоги. Развивать умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться. Способствовать развитию внимания, сосредоточенности, воображения, фантазии.

- 5.Индивидуальные занятия

-Упражнения «Кошечка», «Лев»

Цель: развивать гибкость позвоночника

-Упражнения «Пчелка», «Дерево», «Облако»

Цель: развивать умение расслабляться, успокаиваться

- 6.Минуты отдыха в образовательной деятельности:

-Упражнения для глаз: «Посмотри», «Вращение»

-Упражнения на дыхание: «Шарик», «Лёгкий ветерок», «Задувание свечи»

## 7. Применение упражнений Хатха – Йоги в самостоятельной деятельности:

-игра в напольные шашки в позе полулотоса (делает подвижными тазобедренные и голеностопные суставы, способствует сосредоточению),

-рисование ногами «Художник» (расслабляет, улучшает координацию движений),

-сенсорные упражнения на развитие зрительной, обонятельной, осязательной чувствительности (нюхание ватки с разными запахами, использование ароматных коробочек, ощупывание предметов в мешочке, ходьба по камням и тактильным дорожкам, игра на тонких музыкальных инструментах – колокольчиках, треугольнике и др.)

### **III Итоговый этап**

**Цель:** Определение эффективности работы проекта в соответствии с поставленной целью и планируемыми результатами.

#### **Мероприятие:**

Создание стенгазеты «Мы здоровье сэкономим...»

**Цель:** Поддерживать у детей желание делиться впечатлениями со своими родителями.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Осознанное повышение интереса к выполнению физических упражнений.
- Приобретение детьми начальных представлений о нетрадиционной технологии оздоровления Хатха – Йоги.
- Заинтересованность родителей.

#### **Дальнейшее развитие проекта**

Внедрение комплекса упражнений гимнастики Хатха – Йоги в образовательную деятельность по физическому развитию у старших дошкольников.