

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №72»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан



# Проект «ZOOйога» (старший дошкольный возраст)

Составили:

Инструктор по ФК - Ахметзянова Л.Б.

Педагог-психолог - Зубайрова Л.Р.

## **Цель проекта:**

**физическое и психическое укрепление всех систем организма детей.**



## **Задачи проекта:**

- улучшить состояние здоровья,
- обеспечить прилив сил и энергии, улучшить настроение,
- повысить работоспособность и стрессоустойчивость.

## **Практическая ценность детской йоги заключается в том, что:**

- Развивает гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений).
- Улучшает осанку (укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, выпрямление и укрепление позвоночного столба).
- Дает осознание своего тела (гармоничное развитие правого и левого полушарий мозга).
- Формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии).

# Актуальность

Уровень двигательной активности людей снижается с каждым годом и как следствие повышается уровень развития болезней. Дети, как и взрослые, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают от избыточного веса и сердечно-сосудистых заболеваний, постоянного стресса. И как следствие проблемы со сном, аппетитом, нестабильным психоэмоциональным состоянием.

Конечно же, для каждого родителя встаёт вопрос о сохранении здоровья своего ребенка, укрепление его основных групп мышц и гармоничное развитие.

Помочь в этом призваны физические упражнения.

Преимущество восточных методик в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека.

Наш проект сочетает в себе занятия йогой и психогимнастикой.

Такие занятия не просто укрепляют физическое здоровье детей, но и улучшают работу мозга, нервной системы, устанавливают душевное равновесие, поднимают моральный дух на качественно новый уровень.

## **Проект включает в себя:**

- **Асаны**
- **Релаксации**
- **Самомассаж**
- **Психогимнастические упражнения**

# Асаны



Асана  
«Рыбки»



Асана  
«Кобра»

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научиться на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами – это укрепление опорно-двигательной, сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.



Асана  
«Кошка»



Асана  
«Жираф»



Асана  
«Лошадь»



Асана  
«Мартышки»

# Релаксация



**Релаксация** - это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.



Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

# Психогимнастика

**Психогимнастика** - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.



## Итог работы

- За время своей работы мы заметили что у детей стали более развиты все мышцы тела, у них появилась правильная осанка, они стали более гибкими, дети получают удовольствие от занятий , возможность фантазировать , у них стала развита речь, дети , которые первое время стеснялись выполнять упражнения сейчас это делают с удовольствием.
- Дети стали реже болеть ОРЗ, посещаемость детей контрольной группы за это время резко увеличилась.
- Родители также поддержали нас в работе. На родительском собрании они были ознакомлены с йогой, с удовольствием проделали несколько упражнений и пообещали помогать закреплять упражнения дома. Даже сейчас дети, приходя домой показывают новые упражнения и с удовольствием выполняют их вместе с семьей.

# Итоговое выступление на открытии детского сада № 99

