

# АО «КБП» детский сад №111

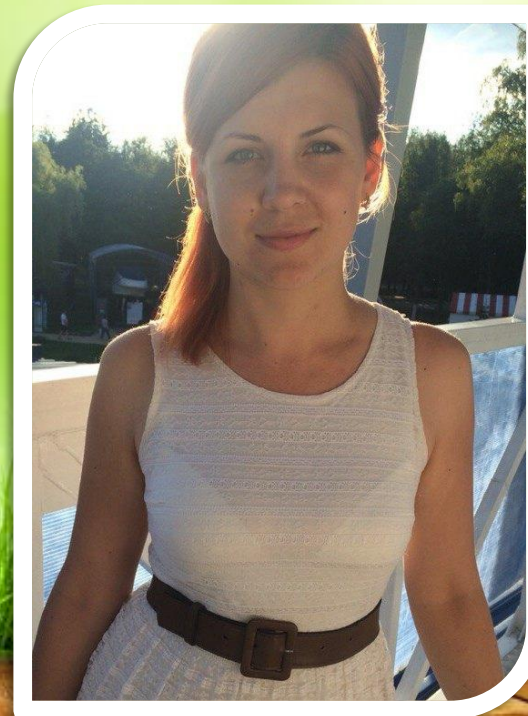
Мастер-класс для педагогов ДООУ на тему:

«Корригирующая гимнастика с элементами  
йоги для дошкольников»

Педагог:

Емельянова Татьяна

Анатольевна



Тула, 2017 год.

# Задачи мастер-класса

**Цель мастер-класса:** Познакомить педагогов с некоторыми методами оздоровления детей, сопряженных с движением йоги, рассчитанных на перспективу.

Данный мастер-класс призывает оценить степень подготовленности молодого специалиста для дальнейшей работы над данной тематикой на практике и внедрении кружковой деятельности по данному направлению.

## **Задачи:**

1. Ознакомление педагогов с нетрадиционным способом оздоровления дошкольников.
2. Повышение профессионального мастерства и обмен опытом.
3. Знакомство с формой занятия образовательный квест и его место в системе ФГОС.
4. Ознакомление с перспективным планом специалиста по работе в данном направлении.
5. Оценка проделанной работы преподавателем и получение комментариев и рекомендаций по подготовке к практическому введению йогической практики.



# Проблема

Одна из проблем, над которой работает Детский сад №111 – это **«Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников через формирование у них представлений о здоровом образе жизни»**



По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольников за последнее десятилетие значительно ухудшилось. К моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей, ухудшения показателей физического и психологического здоровья.

## Современные проблемы развития дошкольников:

- гиперактивность,
- стрессовые ситуации,
- беспокойство,
- нарушение питания,
- плохая экология,
- слабое развитие мышц рук, ног, спины из-за недостаточной двигательной активности (**ГИПОКИНЕЗИИ**).

Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

# Что такое йога?

**Йога** – это комплекс занятий, нетрадиционная техника сохранения и укрепления здоровья детей, которая зарекомендовала себя наилучшим образом.

**Корректирующая гимнастика** - это несложный тренировочный комплекс, направленный на укрепление одних групп мышц и полное расслабление других.

Оптимальный вариант для детского сада – это **корректирующая гимнастика с элементами йоги**.



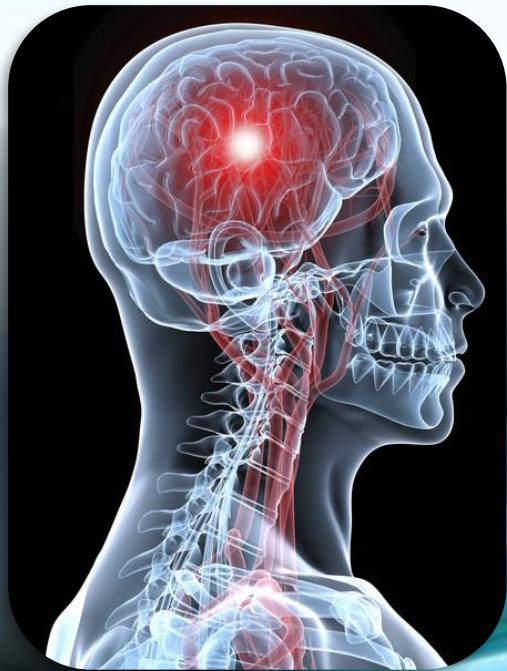
# Чем полезна йога?

С точки зрения физиологии практика йоги помогает затормозить дегенерацию шишковидной железы (эпифиза), которая по сути является «замком» для негативных эмоций. С возрастом она атрофируется. Шишковидная железа защищает организм от раннего полового созревания, понижает риск образование рака, снижает подверженность стрессу.

Так же йога нормализует и стимулирует работу вилочковой железы (тимуса). Это основной орган нашего иммунитета. Отвечает за иммунитет, в частности за клеточный, регулирует рост скелета, защищает организм от патогенных и инородных организмов. При стимулировании вилочковой железы мы получаем эффект «фонтана молодости».

## Задачи корригирующей гимнастики с элементами йоги

- формировать правильную осанку дошкольника; добиваться выразительности движений;
- формировать умения передавать в пластике образ;
- развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника;
- способствовать оптимальной подвижности суставов ребёнка;
- развивать воображение, координацию движений;
- создавать условия для физического развития;
- воспитывать необходимости в занятиях физкультурой и спортом;
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни, стимулировать иммунитет.



# Квест-технологии

Наиболее подходящая форма организации НОД по йоге – это **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КВЕСТ**. В рамках реализации ФГОС наиболее востребованными становятся интерактивные формы, позволяющие задействовать всех участников образовательного процесса, реализовать их творческие способности, воплощать имеющиеся знания и навыки в практической деятельности. **КВЕСТ (англ. Quest)** - «поиск, предмет поисков, поиск приключений». В мифологии и литературе понятие «квест» изначально обозначало один из способов построения сюжета - путешествие персонажей к определенной цели через преодоление трудностей.

К таким формам организации образовательной деятельности относятся:

- интерактивная игра,
- мастер-класс,
- проектная деятельность,
- создание проблемных ситуаций,
- экспериментирование.

Все эти формы могут существовать как отдельно взятые элементы, а могут сочетаться между собой и варьироваться педагогом при планировании учебных занятий. Особенно хорошо они сочетаются именно в квест-технологии.



# Тема

Для каждого занятия подбирается определённая тематика, как правило это игра-путешествие с созданием проблемных ситуаций.

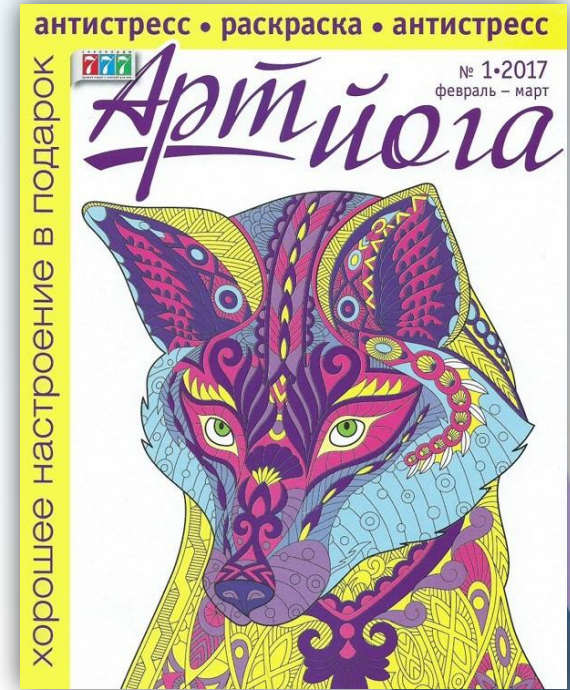
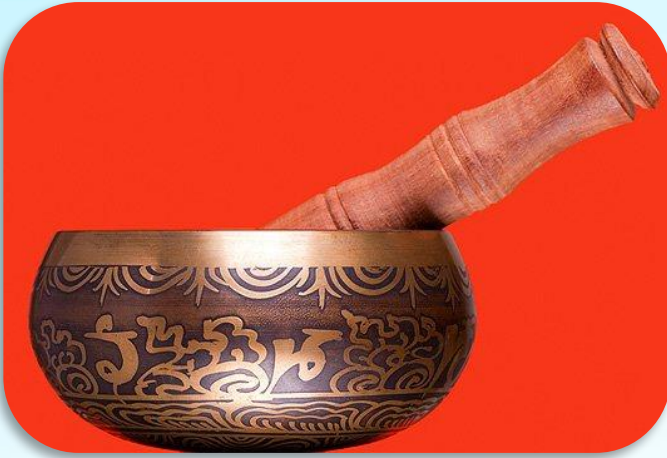
Например:

- 1) «Маугли и его друзья» – помогаем Маугли победить Шерхана;
- 2) «Путешествие в подводное царство» – знакомимся с обитателями подводного мира;
- 3) «Ищем клад с Маниту» – дети попадают в индейское племя и по карте ищут сокровища попутно изображая позы, нарисованные на карте.
- 4) «Письма тётушки совы» – каждый ребенок получает задание-позу в письме, которое потом пытается повторить.



ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ

# Материалы





# Подборка комплекса

Подбираю позы, которые соответствуют:

- тематике занятия (должна быть возможность, изменяя название, соотнести с данной темой);
- возрастной категории (длительность НОД, возрастные особенности);
- правилам чередования поз (смена положений).

Так же подбираю:

- Пальчиковую игру;
- Дыхательную гимнастику;
- Подвижную мини-игру (содержащую ходьбу, бег на месте);
- Загадки, стихи и т.п.
- Визуализированные образы поз: презентация, картинки, карточки и т.п.



# СПАСИБО ЗА

