

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Приволенский детский сад «Аленка»**



**➤ Учебное занятие
«Магия расслабления и
радости»**

**Гамалий Виктория Геннадьевна,
воспитатель**

Цель: Формирование и укрепление здоровья ребенка, содействие гармоничному физическому развитию посредством проведение детской йоги и медитационных методов соответствующих возрасту, способствующих формированию культуры здоровья.

Задачи:

- способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
- развитие координации движений.
- создать условия для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.
- сохранение и укрепление здоровья детей.

1. Этап организация

Сбор информации и разработка НОД.

В дошкольном возрасте закладывается основа здоровья и физические качества, необходимые для полноценного развития детей, что обеспечивает будущее не только физического, но и психологического здоровья и является одной из главных задач Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО).

Одними из важнейших элементов психических функций головного мозга является зрительно-пространственная ориентация, восприятие зрительных анализаторов и, конечно, мелкая моторика.

А.Р. Лурия «Проба на реципрокную координацию» и «Пробы моторной одаренности» И.И. Озерецкого. Авторы сделали вывод, что использование в воспитательно-образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения системы упражнений детской йоги повышает их показатели зрительно-моторной координации.

Учитывая возрастные особенности детей я собрала картотеку поз йоги которые по позволят осуществить выполнение поставленных задач.

Цель организационно-подготовительной части:

Создать оптимальные условия для эффективного начала основной части занятия, обеспечив плавный переход от повседневной активности к целенаправленной двигательной работе. Через проведение последовательной разминки подготовить организм детей к предстоящим физическим нагрузкам, способствовать повышению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата, координации движений и общему самочувствию участников занятия.





Поза "Дерево"



Поза "Мостик"



Поза "Ребёнок"



Поза "Кошки"



Поза "Герой"



Поза "Бриллиант"



Поза "Лотоса"



Поза "Кобра"



-Было сложно



-Всё получилось, но не сразу



-Было легко и нам понравилось

❖ Каждую позу что мы выполнили оцениваем звёздочками по уровням сложности.

❖ Основная часть занятия это уже переход йога позам.

Полезьа каждой позы



1Поза «Ребёнка»: Налаживаает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.



2Поза «Кошки»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

Полезьа каждой позы



3Поза «Кобры»: Улучшает гибкость позвоночника, укрепить мышцы спины, улучшить осанку



4Поза « Герой»: Оздоровление колен., вытяжение мышц. улучшение осанки.

Полезьа каждой позы



5Поза «Бриллиант» Укрепление спины и поясницы, выравнивание позвоночника



6Поза «Лотос»: Снятие напряжения, улучшение осанки, стимуляция кровообращения.

Полезьа каждой позы



7Поза «Поза дерева» Улучшение дыхания, укрепление мышц, баланс и равновесие, улучшает кровообращение в нижней части ног



8Поза « Мостик»: Увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног, области живота и спины.

Медитация — это эффективный способ успокоить ум и тело, помогающий детям расслабиться и отдохнуть после занятий йогой. Она способствует развитию концентрации внимания, улучшает эмоциональное состояние и помогает лучше справляться со стрессом.

Цель медитации:

- Расслабление тела и ума
- Улучшение концентрации внимания
- Повышение уровня энергии
- Создание спокойной атмосферы в группе детей

После медитации дети поделились впечатлениями:

- Я чуть не уснула
- Мне стало так спокойно
- Мне понравилось
- Хочу ещё раз прослушать





Завершающим этапом нашего занятия стала увлекательная рефлексия, направленная на развитие осознанности и умение выразить свои предпочтения. Мы предложили каждому ребенку выбрать одну понравившуюся позу йоги и отметить ее специальной наклейкой-сердечком.

ВЫВОД

Таким образом, включение йоги и медитации в занятия способствует комплексному развитию ребенка, обеспечивая благоприятные условия для формирования здоровой личности. Эти методы являются ценным инструментом воспитания и образования, заслуживающим широкого распространения и внедрения в образовательные учреждения.