

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 20 Кировского района
г. Санкт - Петербург

**Методическая разработка совместного мероприятия с родителями
на тему: "Использование элементов йоги для развития физической выносливости,
психологического комфорта и душевной гармонии дошкольника в ДОО"**

Составители: Овсянкина А.Ю.
Павлова Е.Б.

2023 г.

Актуальность

*«У кого есть здоровье, есть и надежда,
а у кого есть надежда, есть все»
арабская пословица*

Уверена, что мы не ошибемся, если скажем, что во все времена истории существования человека, крепкое здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» – говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного – здоровья», – говорят наши близкие. Здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью. Человек – это дитя природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил: “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы они их дети росли здоровыми. Здоровый родитель - здоровый ребенок! Можем утверждать мы.

Дошкольное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность воспитанников, а для этого воспитатель, специалист, работающий с детьми, а также и родитель должны быть компетентны в вопросах здоровьесбережения. В ФГОС ДО указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности - формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Как видно из приведенных документов современному педагогу необходимо быть самому здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В последние годы широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Сберегать, значит сохранять, и не утрачивать. То есть это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса: педагога, родителей и детей. мы хотим познакомить вас с некоторыми элементами использования йоги в занятиях с детьми дошкольного возраста.

Предполагаемый результат:

- включение родителей в образовательный процесс;
- обогащение знаний родителей в вопросах физического и психологического развития дошкольников;
- повышение психологического комфорта родителей и воспитанников – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности, развитие физической выносливости, душевной гармонии;
- формирование у родителей воспитанников мотивации направленной на здоровый образ жизни;
- совершенствование практических навыков здоровьесберегающего поведения у родителей;
- объединение интересов семьи и ДОО в вопросах развития детей в условиях семьи и ДОО;
- снижение уровня заболеваемости среди родителей и воспитанников.

Целевая аудитория:

родители воспитанников ДОО

Цель мероприятия: знакомство родителей с организацией занятий по использованию элементов йоги.

Задачи:

- Познакомить с приемами релаксации, физическими упражнениями, психологическими практиками с целью создания комфортной обстановки для всех участников педагогического процесса;
- Повысить профессиональное мастерство родителей и педагогов в умении создавать благоприятную атмосферу для психологической и физической релаксации и восстановления сил;
- Сохранить психологическое и физическое здоровье в условиях адаптации и пребывания детей в ДОО.

Дополнительное оборудование:

- проектор
- магнитофон
- спортивная одежда
- палочки ароматизированные
- чайник заварочный
- чашки для чайной церемонии
- кипяток
- пиала

Дидактические материалы и пособия:

- презентация по теме
- аудиоматериал (релаксационная музыка)
- спортивные коврики
- «чайные»листки (из бумаги) на каждого участника
- карандаш на каждого участника
- "смайлики" для рефлексии

Методы и приемы:

- показ
- имитационная игра
- тестирование

Этапы мероприятия:

- 1 часть вводная
- 2 часть основная
- 3 часть заключительная

Содержание мероприятия:

1 часть

1-2 слайд

Здравствуй уважаемые родители, нашу с вами встречу мы начнем с разговора о здоровье. Наше здоровье – это наше будущее. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях сложно сохранить как физическое так и психологическое здоровье! А ведь физическое, психическое здоровье воспитателей, родителей и наших детей влияет на комфортное пребывание детей в детском саду. Если у взрослого на лице вместо доброй улыбки – выражена боль и он может играть с детьми в силу своей немощи, то дети не получают позитивной, радостной жизненной энергии, позитивного настроения. Здоровому человеку легко живется и работается. По истине здоровому – все здорово! А как здорово детям и коллегам находиться рядом со здоровым человеком, здоровым родителям общаться с позитивно настроенным педагогом Весело, интересно, надежно! Очень хочется, чтобы всем было здорово!

3- 4 слайд

Сегодня мы поговорим о применении на практике такой известной формы работы по укреплению своего физического так и психологического здоровья, как ЙОГА. А точнее включение ее элементов в работу с детьми дошкольного возраста. Детская йога – комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

Занятия детей йогой:

- развивают умение управлять своим телом, развивают координацию, укрепляют мышечный корсет, способствуют улучшению осанки, способствуют профилактики сколиоза и плоскостопия, развивают гибкость и растяжку;
- развивают умение общаться и лично и в группе;
- развивают умение слушать себя и слушать окружающих ;
- у активных и гиперактивных детей развивают умение управлять своим телом и своей энергией и умение расслабляться, когда устает, перед сном;
- способствуют, для тихих и пассивных детей, развитию умения проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными;
- способствуют формированию позитивного отношения к миру .

5,6,7 слайд

Прежде научить чему-то наших детей, мы предлагаем вам самим познакомиться с элементами этой интересной практики! Итак, йога – древнее учение, созданное для очищения, оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, способствует отличному функционированию всех органов и систем организма, повышает тонус, улучшает пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, делает сильным и спокойным ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования.

Сегодня существует множество школ, учителей и направлений йоги по всему миру. Некоторые придерживаются традиционных учений, а другие объединяют новые и древние техники, поэтому каждый может найти в йоге что-то своё. Йога подходит всем — вне зависимости от возраста, пола, вероисповедания и физической подготовки. При этом йога — это не спорт и не фитнес в привычном понимании. Здесь нет необходимости ставить цели и нет соперничества: это личная практика, даже если она происходит в группе.

8 слайд

Бешеный ритм жизни, многозадачность, избыток информации — всё это способствует саморазрушению, стрессам, напряжению, блокам и зажимам в теле. Мы мало двигаемся, плохо спим, едим на ходу, не умеем расслабляться. Йога — это инструмент для самостоятельного восстановления себя на всех уровнях, для саморегуляции и самодисциплины!!!

9 слайд

Тест опрос "Завариваем релаксационный чай"

(участники пишут на листиках то, что им необходимо для расслабления, релаксации, отдыха, восстановлении сил)

2 часть

10 слайд

В результате "заваривания" мы с вами можем определить 4 области воздействия на наш организм: воздух, звук, вкус, тело! Давайте рассмотрим поподробнее каждую из них!

11 слайд

Воздух - одна из самых главных составляющих, оказывающих на наш организм расслабляющее и очищающее воздействие. Для ароматерапии часто используют:

- **Кедр** – эффект заземления, питательный эффект
- **Сандал** – вернет к умственным силам, сосредоточенности и ясности, необходимым для того, чтобы оставаться на позитивной ноте

- **Лаванда** – устранил стресс
- **Мята** – успокоит мышцы
- **Лемонграсс** - очистит беспорядок и отвлекает мир, используется для питания мозга

(зажигают или ароматизированные свечи или палочки)

12 слайд

Звуки- давайте послушаем некоторые композиции...Многие из композиций этого типа написаны специально для определенных инструментов с применением техник микширования, которые создают нужный эффект отключения от мирского, очищение ума и перевод организма из напряженного состояния в полностью расслабленное. Мозг, получив сигнал к расслаблению, переводит и все остальные системы организма в размеренно-успокоенный ритм функционирования, когда частота пульса замедляется, и в целом человек выходит из модуса, известного как бить или бежать, и находится в новом состоянии.

13, 14 слайд

Вкус- также является важным фактором получения позитивных релаксационных эмоций. мы можем рассмотреть натуральные успокоительные.

Натуральные успокоительные: из растительных компонентов, в форме таблеток, ароматических масел, капель, капсул, травяных сборов, чаёв, для нормализации работы нервной системы (снимают лёгкую тревожность, нарушения сна), можно принимать детям, поскольку дозировка рассчитывается индивидуально, могут быть и побочные эффекты: в больших дозировках их не рекомендуется принимать ни взрослым, ни детям при болезнях печени, нарушениях сердечного ритма. Постоянный приём ограничен сроком до 1,5 месяцев, далее необходим перерыв или смена препарата, если натуральные составы не принесли желаемого результата. Виды натуральных успокоительных – эвкалипт, мелисса, мята перечная, валериана, пустырник, пион, зверобой. В виде сиропов, капель, таблеток (без рецепта). Оказывают седативное действие (уменьшение уровня напряженности), снимают легкие нервные расстройства, но снижают быстроту реакции, концентрацию внимания. При передозировках появляется тошнота, расстройства ЖКТ, излишняя сонливость.

15 слайд

"Чайная церемония"

Предлагаем вам заварить успокоительно - расслабляющий чай из натуральных компонентов!

16 -21 слайд

Тело- путь к самопознанию, расслаблению и совершенствованию!

Начать путь к совершенству никогда не поздно. Йогой может заниматься абсолютно любой человек! Падмасана (поза лотоса, «падма» — лотос) — одна из основных асан в йоге, одна из самых релаксирующих асан. Считается самой оптимальной позой для медитаций. Приводит организм в энергетическое равновесие. Давайте на практике попробуем познать способности нашего тела!

Практическая часть: поза кошки, поза собака мордой вниз, поза мудреца Маричи, полумост, наклон к ногам .

22 слайд

Йога — это внутреннее совершенствование, успокоение нервной системы и психики, равновесие ума.

Нервная система и психика уравновешены, человек становится способным управлять собой, у него исчезают нервные и эмоциональные срывы, он постоянно находится в хорошем расположении духа, живет в настоящем моменте и испытывает радость жизни. Завидные результаты, не так ли? Чтобы научиться этому, надо, в первую очередь, практиковать!!!

23 слайд

Специалисты не пришли к единому мнению о том, в каком возрасте следует начинать заниматься йогой. Некоторые советуют приступать к упражнениям не ранее 11-12 лет, другие утверждают, что йога полезна даже малышам в возрасте от трех лет. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то для детей младшего возраста основы этих знаний могут преподаваться только в самой облегченной форме.

Методика построения занятия для детей:

- игровая форма
- поют звуки (ребенок успокаивается, если был перевозбужден, и настраивается на занятие.)
- разминка (улучшает кровообращение, разогревает мышцы и суставы)
- пальчиковые игры и подвижная игра

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

24 слайд

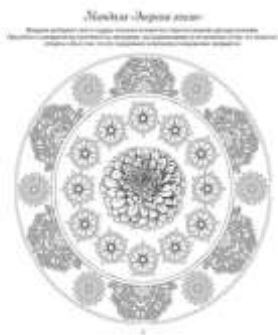
В основную часть занятия положения тела (асаны), которые изображают людей (поза героя) и животных (поза кошки, поза собаки). В этих позах дети свободно выражают свои эмоции. Можно лаять, мяукать, в позе тигра - рычать, в позе змеи - шипеть. В позе героя - почувствовать себя героем. Таким образом, дети учатся освобождаться от негативных эмоций. И, конечно, эти упражнения дают детям физическое развитие.

Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых.

25 слайд

В заключении занятия проводятся дыхательные упражнения. Они укрепляют иммунитет, приводят в порядок нервную систему.

Заканчивается занятие релаксацией, которая называется шавасана, когда ребенок после активного занятия учится расслаблять свое тело. Дети слушают сказки, легенды, поучительные истории и приятную музыку. Раскрашивание мандал способствует концентрации внимания и внутренней гармонии детей.



В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Йога – это полноценная система, развивающая тело и дух, дающая детям возможность вырасти здоровыми, счастливыми и гармонично развитыми

3 часть

Анализ результативности деятельности:

После проведения мастер - класса предлагается пройти тест на познание своего эмоционального состояния. Это позволит на практике показать как улучшается психологически - эмоциональный настрой человека при использовании элементов йоги, а также:

- родители получают позитивную установку на здоровый образ жизни
- повышается стрессоустойчивость родителей и воспитанников
- происходит сплочение родителей и педагогов ДОО
- создается здоровая рабочая атмосфера в коллективе.

Рефлексия по итогам мероприятия:

родителям предлагают выбрать 1 из 3 смайликов, где



- очень полезная и необходимая для меня информация



- информация , полученная на мастер- классе мне не интересна и не пригодится



- полученные знания заставляют задуматься...

Педагог анализирует количество проголосовавших, делает выводы об эффективности данного мероприятия.

Список литературы:

1. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие/под редакцией Е. М. Семёновой, М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.
2. Как сохранить здоровье педагога /под редакцией В. Т. Лободина.
3. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОО/под редакцией Г. П. Звездиной, Управление ДОО №4, 2004.
4. Формирование коллектива ДОО, психологические зарядки/под редакцией М. А. Араловой.
5. Психология здоровья. / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2006 г.
6. Изучение особенностей мотивации профессионального развития педагогов /Управление ДОО №7, 2007.
7. Профессионально – личностная позиция педагога и руководителя образовательного учреждения. Методические рекомендации /под редакцией Т. В. Черниковой, Волгоград, ВГПУ, 2002.
8. Развитие профессиональной компетентности педагогов. Программы и конспекты занятий с педагогами /под редакцией М. И. Чумаковой, З. В. Смирновой, Волгоград, Учитель, 2008.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004г.
10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
11. Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Издательство «Речь», 2003г.
12. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М., 2006г.