

Приложение 1

к Положению о проведении виртуальной выставки
«Эффективные педагогические практики
и современные технологии работы с детьми
в системе дополнительного образования города Сосновоборска»

Информация о практике, претендующей на участие в виртуальной выставке

Наименование практики:	«Йога – сказка»
Разработчики (ФИО, должность, ОУ)	Маркова Татьяна Александровна, инструктор по физической культуре МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
Тип практики (педагогическая, методическая, управленческая)	Педагогическая
На какую группу участников образовательной деятельности направлена практика (выбор одного или нескольких вариантов): - обучающиеся; - родители; - педагоги - узкие специалисты (психологи, логопеды, дефектологи, социальные педагоги и т.д.); - методисты; - администрация; - другое (прописать)	Обучающиеся
Актуальность практики	Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.
Цель и задачи, на решение которых направлена практика	Цель: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги. Задачи:

	<i>Образовательные:</i> - изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; - формировать правильную осанку и равномерное дыхание; - совершенствовать двигательные умения и навыки детей; - учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха йога) <i>Развивающие:</i> - развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; - укреплять мышцы тела; - сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; - способствовать повышению иммунитета организма. <i>Воспитательные:</i> - воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость); - воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
Краткое описание практики	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа йога для детей «Гармония» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на развитие физической активности ребенка в процессе способствует развитию физических качеств - гибкости, равновесия, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон.
Результат практики	Личностные результаты - имеет положительное отношение к занятиям, потребность в активном и здоровом образе жизни; - имеет стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - умеет преодолевать трудности физического характера, терпение и выносливость; - сформирована правильная осанка, привиты гигиенические навыки.

	Метапредметные результаты - имеет бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость к людям; - повышены защитные свойства организма, выработана устойчивость к заболеваниям средствами движения дыхательной гимнастики, йоги, воздушного закаливания. Предметные результаты - уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; - владеть основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений. - иметь представление о терминах: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, диафрагма.
Описание позитивных изменений, эффектов, которые произошли в результате реализации практики	- развитие гибкости - повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений; - улучшение осанки - укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб; - формирование равновесия и координации движений – повышение тренированности вестибулярного аппарата; - снижение заболеваемости - детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм; - повышение жизненного тонуса - улучшается память, физическое развитие, наблюдается повышение внимания; - развитие коммуникативных навыков - расширяется словарный запас, дети становятся более коммуникабельными и терпеливыми; - повышение самооценки - растёт уверенность в себе.
Продвижение и тиражируемость практики (публикации, фото- и видеоматериалы о реализуемой практике погружения, стажировки, семинары, базовая площадка и т.п. указать ссылку размещения)	Фестиваль – ярмарка педагогических идей в системе дополнительного образования детей города Сосновоборска Конспект образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной к школе группе Видео «Йога-сказка» Ссылка на практику
Рекомендательные письма/экспертные заключения/ сертификаты, подтверждающие значимость практики (перечислить документы и указать ссылку)	Сертификат участника фестиваля-ярмарки педагогических идей в системе дополнительного образования детей города Сосновоборска Свидетельство «Йога-сказка в совместной деятельности учителя-логопеда и инструктора по физической культуре как средство развития речи у детей

размещения)	<u>дошкольного возраста» на VII Педагогической конференции по теме «Технологии, обеспечивающие развитие современных дошкольников в игровой деятельности»</u>
-------------	--