

ЗАНЯТИЯ ДЕТСКОЙ ЙОГОЙ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Овчинникова Ольга Николаевна, Рыбакова Татьяна Юрьевна

ГБДОУ «Детский сад № 23 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Красногвардейского района Санкт-Петербурга». 195067, Санкт-Петербург, Бестужевская ул., 49. E-mail: dou23@yandex.ru

Ключевые слова: дети дошкольного возраста; программа дополнительного образования; детская йога.

Введение. Сохранение и укрепление здоровья детей в дошкольном возрасте всегда было и остается ведущим направлением в работе ДОУ. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Актуальность. Согласно статистическим данным, среди детей дошкольного возраста зарегистрированы хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы и др. Становится очевидным, что в систему физического оздоровления подрастающего поколения необходимо внедрять продуктивные оздоровительные практики. Сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как цигун, йога, ушу, пилатес. Йога зарекомендовала себя как рациональная, разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях, и интерес родителей к данному оздоровительному направлению возрастает. В силу непонимания своего психологического состояния у дошкольников существует множество нерешенных и невыраженных проблем. Очень часто эти проблемы отражаются на поведении детей: появляется раздражение, невнимательность, невозможность сосредоточиться.

Цель работы: оценить актуальность внедрения в систему образования детей дошкольного возраста занятий йогой; убедиться, что данные занятия способствуют развитию физических качеств детей, улучшению их физического развития.

Материалы и методы. 1. Педагогическая диагностика физического развития детей 4–7 лет (по Н. Верещагиной). 2. Анкетирование родителей. 3. «Обследование уровня развития физических качеств» (методика А. Бокатова, С. Сергеева, Н. Полтавцевой, Н. Гордовой).

Результаты. В сентябре 2021 г. опросно-анкетным методом изучена заинтересованность родителей в посещении их детьми занятий по йоге. В результате была набрана группа детей 4–6 лет — 62 человека. Проверка выполнения контрольных заданий позволила выявить уровень развития движений и физических качеств у детей. В основном его степень соответствовала возрастным нормам. Среди детей группы 33,5% детей подвержены частым респираторным заболеваниям. Через 2 года занятий, в мае 2023 г., проведена диагностика для контроля уровня развития физических качеств и физической подготовки детей; а также для выявления результативности работы. У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств; занятия йогой помогли некоторым детям скорректировать свое эмоциональное поведение. Дети научились следить за своей осанкой, дыханием, эмоциональным состоянием, у них повысилась заинтересованность и мотивация к здоровому образу жизни. Это, несомненно, повлияло на снижение заболеваемости в группе занимающихся на 14,2%. Был проведен сравнительный анализ физической подготовленности детей основной группы и детей, занимающихся йогой. По всем параметрам дети, занимающиеся дополнительно, имеют более высокие показатели физической подготовленности (на 21,1%).

Данные результаты позволили прийти к **выводу** о том, что детская йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворяет не только потребность детей в движении, но и ведет к гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка, и является, таким образом, условием гармоничного развития дошкольников; способствует профилактике простудных заболеваний.