**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 160 города Тюмени**

**(МАДОУ д/с № 160 города Тюмени)**

**Проект на тему:**

«Детская йога как средство развития зрительно-моторной координации у детей старшего дошкольного возраста»

был представлен на городском конкурсе «Разбуди талант»

в Номинации «МОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ»

Проект подготовила:

воспитатель Лазурко М.Н.

Представляю вашему вниманию программу по доп. образованию: «Детская йога как средство развития зрительно-моторной координации у детей старшего дошкольного возраста»

**Актуальность темы** основана на необходимости физического развития дошкольников, которая определена «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Согласно отчёту о научно-исследовательской работе под руководством Марьяны Михайловны Безруких за 2015 год 34% 6-летних дошкольников имеют низкий уровень развития зрительно-пространственного восприятия и зрительно-моторной координации, а также рост количества детей увеличивается на 2% каждый год.

Таким образом, существует противоречие между необходимостью развивать зрительно-моторную координацию детей в старшем дошкольном возрасте и недостаточностью систематизированного использования детской йоги в этих целях.

Проблема:какова результативность использования детской йоги в развитии зрительно-моторной координации у старших дошкольников?

Рассмотрим базовые теоретические положения, куда вошли понятия: зрительно-моторная координация, зрительное восприятие, мелкая моторика, координация движений и детская йога.

На слайде представлены цель программы, задачи, которые выделены по блокам, а также ожидаемые результаты.

Йога заключает в себе комплексный подход к поддержанию здоровья в целом, а также внутреннее благополучие, которое обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам укрепить внутренние органы. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Программа направлена на развитие координации движений, концентрации внимания, развития мелкой моторики, тренировку дыхательной системы, а также повышение защитных функций организма детей с использованием элементов хатха-йога.

Цель: создание условий для развития зрительно-моторной координации у детей старшего дошкольного возраста посредством занятий детской йоги в рамках дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. БЛОК. Зрительно-пространственная ориентация

2. БЛОК. Мелкая моторика

3. БЛОК. Координация движений

Обучающая:

- изучить техники выполнения гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, самомассажа, для снижения импульсивности, невнимательности и чрезмерной активности.

Развивающая:

- развивать зрительно – моторную координацию детей;

- развивать концентрацию внимания, усидчивость, выдержку, настойчивость в достижении результатов.

Воспитывающие:

- формировать принципы здорового образа жизни.

Новизна Программы заключается в оздоравливании детей с помощью здоровьесберегающих технологий (дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением элементов гимнастики хатха-йоги.

Продолжительность программы: 1 учебный год (сентябрь – май 2021-22 г.)

Продолжительность занятий: 2 занятия в неделю, продолжительностью 25 мин, общее количество занятий - 72

Условия реализации:

- использование индивидуальных, парных и групповых форм работы.

- применение игровых форм взаимодействия;

- соответствие уровня заданий уровню развития детей;

- организация творческой атмосферы в детском коллективе.

Ожидаемые результаты:

- Совершенствование уровня развития компонентов зрительно-моторной координации.

- Повышение уровня концентрации внимания, усидчивости, выдержки, настойчивости в достижении результатов.

- Сформированность графомоторного навыка.

- Сформированность восприятия формы, величины

- Сформированность принципов здорового образа жизни

Приведены примеры системы упражнений детской йоги, куда входят: асаны, пранаямы, кинезиологические упражнения, психогимнастика, гимнастика для глаз и самомассаж. Работа проводилась в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Представлен фрагмент тематического занятия, где отображены программные задачи, используемые методы и приемы а также последовательность проведения занятия.

В ходе реализации программы были использованы карточки йога-истории, напольная игра, и карточки тематических игр по детской йоге.

После реализации программы, была проведена сравнительная диагностика субтест на оценку уровня развития зрительно-моторной координации М.М. Безруких, Л.В. Морозовой.

Результаты исследования были опубликованы в научной статье по теме, также результаты были апробированы в ходе выступления перед педагогическим коллективом детского сада № 160 г. Тюмени.

В процессе изучения проблемы развития зрительно-моторной координации дошкольников посредством детской йоги были изучены сущность и структура, особенности зрительно-моторной координации развития детей старшего дошкольного возраста, возможности детской йоги в процессе развития зрительно-моторной координации; проведена диагностика уровня развития зринетьно-моторных способностей детей 5-6 лет.

На основе данных теоретического анализа и результатов диагностики была разработана модель формирующего эксперимента, направленного на развитие зрительно-моторной координации старших дошкольников посредством детской йоги. Программа включает три блока: первый блок включает занятия, направленные на развитие зрительного восприятия; второй и третий блоки направлены на развитие моторно-двигательного компонента развития зрительно-моторной координации.

Проведенная экспериментальная работа, которая позволила определить путь по развитию зрительно-моторной координации с помощью внедрение элементов йоги на занятиях физической культурой. Детская йога - перспективное и актуальное направление, способствующее не только физическому воспитанию детей, но и помощь в коррекции и поддержании умственного, эмоционального и психического здоровья дошкольников.