**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет дошкільної і технологічної освіти**

**Кафедра дошкільної освіти**

«Допущено до захисту» Реєстраційний № \_\_\_\_\_\_\_

Завідувач кафедри «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ковшар О.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

 **ФОРМУВАНЯ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ХАТХА-ЙОГИ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ДВП м-14

ступінь вищої освіти «магістр»

спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

**Бондар Єлизавети Вікторівни**

Керівник: кандидат соціологічних наук, доцент Коломоєць Т.Г.

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище, ініціали)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище, ініціали)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище, ініціали)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2019

**ЗМІСТ**

|  |
| --- |
| ВСТУП……………………………………………………………………3РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАННОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ ХАТХА-ЙОГИ…………………………………………………………...71.1. Зміст та організація фізичного виховання дітей 6-го року життя……………………………………………………………………...71.2. Хатха-йога – ефективна здоров’язбережувальна технологія фізичного виховання дітей…………………………………………….161.3 Особливості використання хатха-йоги з формування фізичної вихованості старших дошкільників……………………………………23Висновки з розділу 1…………………………………………………....29РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ХАТХА-ЙОГА У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ……………………………………………………....312.1. Діагностування рівня сформованості фізичної вихованості у дітей передшкільного віку………………………………………………...….312.2. Система роботи з технології хатха-йога для дітей 6-го року життя…………………………………………………………………….392.3. Аналіз результатів дослідження…………………………..………44Висновки з розділу 2……………………………………………….....49ВИСНОВКИ…………………………………………………………….51СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………53ДОДАТКИ…………………………………………………………...….60 |

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження:** У сучасному суспільстві перед освітянами постають нові вимоги до фізичного виховання дошкільника. Глобалізація, гіподинамія, швидкий темп життя призводять до того, що лише третина сучасних дошкільників вважається відносно здоровими. За результатами наукових досліджень Н. Москаленко, Т. Круцевич, Н. Кулик, П. Добрий спостерігається зниження рівня здоров’я дітей дошкільного віку, а до першого класу йдуть лише 5% здорових дітей (за даними НАН України) [1]. Такий стан потребує пошуку нових ефективних шляхів, засобів зміцнення здоров’я, формування ціннісного ставлення до свого організму та здоров’я оточуючих людей.

З огляду на це, особливого значення набуває фізичне виховання дітей шостого року життя. Це відповідальний етап у забезпеченні фізичного, психічного та духовного здоров’я, який реалізується у процесі фізичного виховання дитини, що є важливим компонентом підготовки до активного життя та професійної діяльності [3, 4, 13].

Питанням необхідності фізичного виховання дітей займалися науковці різних галузей науки, зокрема психологи (Л. Виготський, О. Запорожець, О. Леонтьєв), педагоги (Е. Аркін, М. Єфименко, П. Лесгафт, А. Макаренко, О. Сухомлинський), фізіологи (А. Анохін, І. Аршавський). Значну зацікавленість викликають праці Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Е. Степаненкової, Д. Хухлаєвої, щодо особливостей та змісту фізичного виховання дітей.

Важливим новоутворенням старшого дошкільного віку та результатом фізичного виховання є фізична вихованість дитини, як вважають науковці С. Бабюк, Є. Козак, М. Мудрік. Формування фізичної вихованості та оволодіння здоров’язбережувальною компетенцією дошкільника передшкільного віку є метою фізичного виховання дошкільної освіти. Це питання є недостатньо вивченим та потребує детального теоретичного та практичного розгляду.

На думку Н. Пангелової, О. Сайкіної, А. Старченко для розв’язання проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно розробляти інноваційні методики, технології, використовувати засоби, форми та методи для підвищення ефективності формування здоров’язбережувальної компетенції дошкільника [59, 61].

Дослідження впливу здоров’язбережувальних технологій на дитину широко представлені в працях українських та зарубіжних учених. Зокрема, Т. Андрющенко О. Богініч, І. Єрохіна, Н. Денисенко, В. Деркунська, О. Іонова, А. Мітяєва та ін. досліджували поняття та класифікацію здоров’язбережувальних технологій. Науковці зазначали, що це система заходів, що включає взаємозв’язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров’я дитини на всіх етапах його навчання і розвитку [9, 20, 21, 25].

Однією з таких здоров’язбережувальних технологій є хатха-йога для дітей (А. Бокатов, Л. Латохіна, А. Лєвшинов, С. Сергєєв та ін.). За свідченнями авторів С. Шивананда [66], С. Сергєєва [10], В. Бєлова [7] та інших, вправи з хатха-йоги – це засіб оздоровлення організму та фізичного розвитку дошкільників. Необхідність використання елементів хатха-йоги з дітьми викликана тим, що дана методика передбачає комплексний вплив на фізичний та нервово-психічний розвиток дитини, а також корекцію ранніх відхилень фізичного здоров’я дітей. Заняття йогою вдосконалюють рухові вміння та навички дітей, зміцнюють м’язи тіла, формують правильну поставу, зберігають і розвивають гнучкість та еластичність хребта, рухливість суглобів, рівновагу, координацію рухів. На основі асан створюються спеціальні комплекси, які надають цілеспрямований оздоровчий ефект на організм дитини з урахуванням особливостей фізичної підготовки кожної дитини.

Проблемою застосування хатха-йоги з метою фізичного розвитку дітей займалися Б. Дикий [22], А. Ліпень [42], Л. Михно [45], С. Рябінін [56] та інші науковці.

На основі аналізу методичної літератури було виявлено, що велика кількість педагогів використовують елементи оздоровчої системи хатха-йога, проте методика даної технології ще не достатньо розроблена для практичного впровадження.

Отже, питання досягнення мети фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи за допомогою різних здоров’язбережувальних технологій, зокрема хатха-йоги в закладі дошкільної освіти набуває особливої актуальності, що обумовило тему дослідження

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання здоров’язбережувальної технології хатха-йога у формуванні фізичної вихованості старших дошкільників.

Обрана тема зумовила такі **завдання дослідження:**

- опрацювати  психолого-педагогічні та науково-методичні джерела з досліджуваної теми;

- обґрунтувати теоретичні аспекти та виявити стан розробки наукової проблеми формування фізичної вихованості старших дошкільників;

- розкрити особливості використання здоров’язбережувальної технології хатха-йоги, як засобу формуванні фізичної вихованості дошкільників;

- розробити і апробувати систему роботи з формування фізичної вихованості засобами хатха-йоги;

- проаналізувати результати дослідження.

**Об’єкт дослідження:** процес формування фізичної вихованості у

дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження:** застосування здоров’язбережувальної

технології хатха-йога у формуванні фізичної вихованості старших дошкільників.

**Гіпотеза дослідження:** ґрунтується на припущенні, що цілеспрямоване застосування системи роботи за технологією хатха-йога у процесі фізкультурно-оздоровчих заходів дозволить сформувати фізичну вихованість дітей старшого дошкільного віку.

У процесі дослідження для розв’язання поставлених завдань і перевірки висунутого припущення визначені **методи дослідження**:

а) теоретичні: аналіз наукової, психолого-педагогічної і навчально-методичної літератури, що надало змогу зіставити різні погляди на досліджувану проблему, визначити поняттєво-категоріальний апарат дослідження, критерії та показники розвитку мовленнєвої творчості;

б) емпіричні: цілеспрямоване та систематичне спостереження за освітньою діяльністю дошкільників, бесіда, аналіз документації, педагогічний експеримент, які допомогли виявити результативність експериментальної роботи, установити ефективність розробленої програми дослідження;

в) статистичні: здійснення аналізу емпіричних даних.

**Експериментальна база дослідження:** Криворізький навчально-виховний комплекс № 58 «Загальноосвітня школа І-ІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Криворізької міської ради Дніпропетровської області група №1.

**Публікації: Використання вправ за системою хатха-йога для розвитку гнучкості старших дошкільників: збірник наукових і науково-методичних праць / упорядн. О. В. Ковшар, К. Ю. Савченко. Кривий ріг: КДПУ, 2018. С. 9-13.**

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків з розділів, загальні висновки, списку використаних джерел – 71 позиція (з них 15 електроних джерел), додатків. Загальний обсяг роботи – 93 с.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ ХАТХА-ЙОГИ**

**1.1. Зміст та організація фізичного виховання дітей 6-го року життя**

Пріоритетним напрямом системи дошкільної освіти є охорона, зміцнення та збереження здоров’я кожного вихованця. У Законі України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Базовому компоненті дошкільної освіти зазначено, що першочерговим завданням дошкільної ланки освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров’я дошкільника. Це відображено у комплексних освітніх програмах дітей дошкільного віку «Українське дошкілля», «Дитина», «Дитина в дошкільні роки», «Світ дитинства», «Впевнений старт» [8, 23, 37, 57, 58] метою яких є формування здоров’язбережувальної компетенції вихованців. У парціальній програмі «Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку» [18], де провідною метою є забезпечення здорового способу життя дитини, формування ціннісного ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих. Саме тому, сучасні заклади дошкільної освіти значну увагу приділяють фізичному вихованню дітей дошкільного віку, яке спрямоване насамперед на формування цінності здоров’я людини та орієнтацію на здоровий спосіб життя.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання – «напрям фізичної культури, який пов’язаний з процесом виховання та спрямований на оволодіння людьми вмінь та знань, рухової активності, оздоровлення організму та забезпечення готовності до професійної діяльності й суспільного життя» [53, 4].

*Фізичний, психомоторний розвиток*

У педагогічному словнику С. Гончаренко, поняття фізичне виховання визначено як «соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров’я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь» [17 с. 345]

Основоположник фізичної освіти П. Лесгафт вважав, що «фізичне виховання полягає у керуванні свідомо виокремленими рухами, пристосуванні їх до вправного подолання різних перешкод, ефективного та свідомого виконання фізичних дій» [40, с. 55].

Значний внесок у розвиток теорії фізичного виховання дітей зробив відомий педагог В. Сухомлинський, який трактував виховання фізичної культури, по-перше, як турботу про здоров’я та збереження життя, по-друге, як систему роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя людини [35] .

На думку Е. Вільчковського, Т. Круцевич, Е. Степаненкової фізичне виховання – це організований педагогічний процес систематичної дії на організм фізичними вправами, силами природи спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок та пов’язаних з ними знань [13, 37, 60].

Як свідчать праці науковців Є. Аркіна, М. Єфименко, Т. Комісарик, метою фізичного виховання є зміцнення здоров’я, правильний фізичний розвиток, підвищення витривалості та опірності організму, підготовка дитини до активної участі у житті [27, 33].

Погоджуємось з думкою вітчизняних педагогів, але на нашу думку, доцільно додати до змісту поняття «фізичне виховання» такий компонент, як мотивація до занять фізичною культурою упродовж життя. Адже з дошкільного віку дитина вчиться піклуватися про своє здоров’я, формує звички та навички догляду за своїм організмом.

Американські дослідники Sallis JF та McKenzie TL виокремлюють такі цілі фізичного виховання: підготувати дітей та молодь до фізичної активності протягом всього життя; зацікавити та мотивувати дітей бути фізично активними під час занять з фізкультури [70] .

Проаналізувавши чинні програми розвитку дітей дошкільного віку «Впевнений старт», «Українське дошкілля», «Дитина в дошкільні роки», «Дитина», «Світ дитинства» дійшли висновку, що головною метою фізичного виховання дитини є формування здоров’язбережувальної компетенції. Дані програми орієнтують педагогів та батьків на формування у дитини усвідомлення про цінність здоров’я та основні чинники його збереження, охорону життя, зміцнення фізичного здоров’я дошкільника, формування у дитини системи уявлень про власний організм та здоровий спосіб життя [8, 23, 37, 57, 58].

Американська асоціація спорту і фізичного виховання (NSPA) наголошує, що вимогою часу є виховання здорової та фізично активної молоді, а це можливо за умови формування мотивації дітей до занять спортом та дотримання здорового способу життя, насичення їх дитинства активними рухливими та спортивними вправами, іграми [71].

У вітчизняних закладах дошкільної освіти фізичне виховання реалізується за допомогою таких форм організації: заняття з фізичної культури / плавання, малі форми активного відпочинку (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи), загартувальні процедури, форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, дитячий туризм, фізкультурні розваги та свята, дні здоров’я ін.) [69].

Отже, фізичне виховання дошкільників є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку дитини та формування у неї ціннісного ставлення до свого здоров’я, що на сьогодні є однією з головних умов освіти для сталого розвитку [18].

Проблема формування фізичної вихованості, яка стала предметом аналізу науковців С. Бабюк , В. Мудрік, Є. Козак, на сьогодні є не вирішеною так як потребує комплексного підходу науковців різних галузей.

У теорії виховання, «вихованість» розглядається як комплексна характеристика особистості у якої високий рівень сформованості суспільно значущих якостей [47].

За твердженням С. Гончаренко «вихованість – це вміння поводити себе в суспільстві». Вихована людина, на думку автора, ввічлива, шаноблива, поведінка якої відповідає правилам етикету, спілкування. У широкому розумінні вихованість означає внутрішню культуру людини, яка відображається в її світогляді [17 с. 85].

В свою чергу, психологи розуміють вихованість як певну ієрархічну систему, яка побудована за принципом мотиваційної та цільової сформованості, оскільки саме мотиви діяльності визначають загальну спрямованість особистості на об’єктивну мету діяльності. Ефективне здійснення діяльності потребує сформованості навичок контролю, самоконтролю та самооцінки.

Згідно з трактуванням В. Мудрік, сутність поняття «вихованість» – це результат виховання, що виявляється у поведінці людини, яка відповідає нормам, звичаям певного суспільства та як внутрішня культура людини, що відображається в її світогляді [46]. Враховуючи вищевказане, автор відмічає «якщо з позиції теорії виховання, головна мета – це вихованість особистості, то головною метою фізичного виховання є фізична вихованість» [47].

За визначенням психологів, в галузі спортивної психології, фізична вихованість є результатом фізичної освіти та виховання свідомого відношення людини до себе, як до суб’єкта фізичної діяльності зі сформованими фізичними якостями, навичками, руховими діями [27].

Науковці С. Бабюк та Є. Козак вважають, що у передшкільному віці в дітей з’являється складне новоутворення – фізична вихованість. Дане поняття слід розглядати як сукупність необхідних елементарних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованої мотивації до занять фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати набуті уміння та навички у повсякденному житті [6].

Погоджуємось з вітчизняними науковцями, що у загальному розумінні, поняття «фізична вихованість» розуміють як результат фізичного виховання дитини, а фізично виховану людину – як особистість культурну, яка дбає про своє здоров’я і володіє своїм тілом.

Як наукове поняття фізична вихованість визначається певними критеріями, а саме сформованістю:

- гармонійності фізичного розвитку відповідно до реальних вікових, статевих, індивідуальних показників;

- рівня фізичного розвитку;

- рівня освіченості з фізичної культури ;

- звички до самостійних занять фізичними вправами;

- рівня навичок і вмінь [47].

Поряд з критеріями фізичної вихованості розглядають і її структуру, дослідник С. Бабюк виокремлює 3 компоненти:

- діяльнісний;

- когнітивний;

- емоційно-вольовий [5].

Враховуючи аналіз наукового доробку з даної проблеми сформуємо власну структуру фізичної вихованості дітей 6-го року життя (Рис 1.1.).

Розглянемо докладніше сутність кожного компонента фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.

**Фізична вихованість**

звичка дитини до здорового способу життя

*Мотивація*

бажання самостійно займатися фізичною культурою

*Рухові фізичні якості*

сила, спритність, гнучкість, витривалість ін.

*Рухові вміння та навички*

застосування теорії на практиці

*Теоретичні знання*

згідно з БКДО

*Фізичний, психомоторний розвиток*

Рис. 1.1. Структура фізичної вихованості

Розглянемо докладніше сутність кожного компонента у структурі фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.

Фізичний розвиток дітей 6-го року життя Б. Ашмарін, Е. Вільчковський трактують, як процес становлення та зміни біологічних форм та функцій організму людини в онтогенезі. До показників фізичного розвитку дитини відносяться соматометричні ознаки (довжина тіла, тулуба, кінцівок; маса тіла, окружність грудної клітини тощо), соматоскопічні (форми, статура, пружність тощо), фізіометричні (розвиток м’язів), фізичні якості (сила, швидкість, витривалість тощо) [13].Погоджуємося з науковцем Ю. Шевченко та розглядаємо «фізичний розвиток» як кількісні та якісні зміни фізичних здібностей особистості дитини, які набуваються у процесі фізичного виховання та характеризуються розвитком рухових якостей, морфологічним станом та поставою [67]. Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу, вважаємо, що необхідно ґрунтуватися на анатомо-фізіологічних знаннях та психологічних особливостях старших дошкільників, враховувати рівень сформованості фізичного та психомоторного розвитку у процесі формування фізичної вихованості.

Відповідно до інваріантної частини БКДО, а саме за освітньою лінією «Особистість дитини», можна визначити зміст теоретичних знань та рухових вмінь дітей старшого дошкільного віку з фізичної освіти. Фізично вихована дитина має оволодіти такими знаннями та вміннями:

- усвідомлює цінність здоров’я, його значення для повноцінної життєдіяльності;

- знає про основні чинники збереження здоров’я, розуміє значення впливу загартування на організм;

- визначає і правильно називає частини тіла та основні органи, їх елементарні функціональні можливості;

- розуміє, що є корисним та шкідливим для організму;

- усвідомлює роль фізичних вправ у розвитку та зміцненні організму;

- здатна самостійно застосовувати руховий досвід у повсякденному житті, оцінювати і регулювати можливості власного тіла;

-  виконує з різних вихідних положень вправи з предметами та без них;

- володіє власним тілом, свідомо реагує на елементарні потреби організму, витримує відповідно віку фізичне навантаження;

- виявляє вольові зусилля у руховій діяльності [4].

За твердженням С. Бабюк, старший дошкільник накопичує та систематизує знання про техніку виконання рухових дій, знає та обирає фізичні вправи для розвитку основних рухів та рухових якостей, розуміє значення фізичного виховання для формування фізично досконалого організму й зміцнення та збереження здоров’я.

Аналіз наукових досліджень Е. Вільчковського, М. Єфименка, Д. Хухлаєвої засвідчив, що діти 6-го року життя повинні в достатній мірі оволодіти руховими вміннями та навичками. Навчання здійснюється послідовно, а саме: формується вміння, спираючись на теоретичні знання щодо виконання вправи та уявлень про рухову дію, потім дитина практично виконує вправу й поступово доводить її до автоматизму, тобто вміння переходить в рухову навичку [13, 28, 65].

Важливою складовою фізичної вихованості дітей передшкільного віку є розвиток фізичних якостей. Під фізичними якостями прийнято розуміти розвинуті у процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки

людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію [63]. Виділяють п’ять основних рухових якостей: сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість.

Головною метою формування фізично вихованої особистості вважаємо бажання самостійно займатися фізичною культурою та вміння піклуватися, цінувати своє здоров’я. Можна погодитись з М. Мудрік та стверджувати, що показником вмотивованості є стійкий інтерес дитини, звичка до систематичних і самостійних занять фізичною культурою, виконання комплексів ранкової гімнастики, загартувальних заходів.

Отже, фізична вихованість дітей старшого дошкільного віку включає в себе п’ять взаємопов’язаних та взаємозалежних компонентів. Проаналізувавши вищезазначене можна констатувати, що фізично вихований дошкільник має гарний фізичний розвиток, інтерес до власного здоров’я та сформоване ціннісне ставлення до нього, засвоює й використовує отриманні знання, рухові вміння та навички у повсякденному житті.

Зміст фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку визначено у Базовому компоненті дошкільної освіти та чинних програмах виховання і розвитку дошкільників. Головною метою вихованості виокремлено процес формування у дитини 6-го року життя здоров’язбережувальної компетенції.

Науковці розуміють поняття «здоров’язбережувальна компетенція» як сукупність властивостей і характеристик людини, які спрямовані на збереження фізичного, духовного та психічного здоров’я. За твердженням Т. Коломоєць, процес формування даної компетенції дошкільників включає три етапи: ціннісно-мотиваційний (життєві навички, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров’я, розвиток фізичного і психічного здоров’я), теоретичний (засвоєння знань здорового способу життя) та практичний (використання у власній поведінці) [32]. Т. Андрющенко зазначає, що складовими зазначеної компетенції є комплекс життєвих навичок, сформованість яких забезпечує звичку до здорового способу життя.

Виокремлюють 3 різновиди життєвих навичок:

- ті, що сприяють фізичному здоров’ю;

- ті, що сприяють соціальному здоров’ю;

- ті, що сприяють духовному та психічному здоров’ю [2].

Показниками здорового способу життя, за Н. Андрущенко, є : усвідомлене та раціональне ставлення до потреб свого психічного, фізичного, духовного і соціального «Я» та реальних можливостей їх задоволення, збалансоване харчування, раціональна рухова активність, дотримання норм здоров’язбережувальної поведінки [3].

Отже, фізична вихованість дітей старшого дошкільного віку формується у процесі фізичного виховання, результатом якого є сформованість у дитини здоров’язбережувальної компетенції. Нами виокремлено п’ять компонентів за допомогою яких можна формувати у старшого дошкільника фізичну вихованість, а саме фізичний розвиток, теоретичні знання, рухові вміння та навички, рухові якості, мотивація, самостійне використання рухового досвіду.

**1.2. Хатха-йога – ефективна здоров’язбережувальна технологія фізичного виховання дітей**

У період дошкільного віку відбувається становлення та формування фізично здорової, активної особистості. Проблема вирішення найсприятливішого періоду набуття дитиною знань про здоровий спосіб життя та рухову активність стала предметом аналізу науковців О. Богініч, Н. Денисенко, О. Кононко, дослідження яких довели, що це – є дошкільний вік. Ефективним напрямком вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров’я дошкільників є використання в практиці закладів дошкільної освіти здоров’язбережувальних технологій.

Слово «технологія» грецького походження і трактується як «вчення про мистецтво». У загальному розумінні, педагогічна технологія – це сукупність прийомів, методів та способів навчання, спрямованих на підвищення ефективності освітнього процесу та досягнення запланованих результатів.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел свідчить, що поняття «педагогічна технологія» вживається у різних аспектах: як система методів і прийомів викладання (С. Гончаренко, І. Прокопенко); спосіб організації навчального процесу (І. Лернер, М. Кларін); як сукупність дій, операцій, що інструментально забезпечують отримання прогнозованого результату в умовах змінюваного освітнього процесу (І. Волков, В. Сластьонін) [17, 59].

Зважаючи на науковий доробок вище означених вчених пропонуємо поняття «здоров’язбережувальна технологія» розглядати як спосіб організації та інструментарій освітнього процесу, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів, в підтримці фізичного, психічного, духовного здоров’я дитини.

За твердженням А. Мітяєвої, застосовуючи технології збереження здоров’я, можливо виховувати культуру здоров’я дітей, сформувати уміння піклуватися про власний організм. Науковці І. Єрохіна, О. Іонова, Ю. Лук’янова розглядають здоров’язбережувальні технології, як сукупність, методів, прийомів, форм і засобів організації освітнього процесу, які спрямовані підтримувати фізичне, психічне, соціальне благополуччя та забезпечити здоров’язбереження дітей [24, 43]. Подібну думку висловлюють у своїх працях А. Кисла та О. Кошель, які наголошують, що технології збереження здоров’я орієнтовані на формування здоров’язбережувальної компетенції дошкільників [30].

Таким чином, у дошкільній освіті дані технології передбачають послідовну систему активних дій учасників освітнього процесу, спрямовану на формування життєвих навичок, зміцнення здоров’я та виховання ціннісного ставлення до особистого й суспільного здоров’я.

Дослідниця Л. Михно наголошує, що метою здоров’язберігаючих технологій є – забезпечити дитині можливість збереження здоров’я за період навчання у закладі освіти, сформувати в неї необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті [45, 25].

На сучасному етапі провідними психологами та педагогами розроблено сукупність здоров’язбережувальних технологій, які можна класифікувати за групами. Даною проблемою займалися багато науковців, а саме: О. Ващенко, В. Деркунська, В. Єфімова, Т. Карасьова та ін. Змістовною вважаємо класифікацію запропонованою дослідником В. Деркунською, яка класифікує здоров’язбережувальні технології за наступними типами (див. рис. 1. 2)

За твердженням науковця В. Деркунської, фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на розвиток рухових умінь та навичок, фізичних якостей, становлення фізичної культури дитини, розвиток дихальної системи та профілактику порушення постави [21]. Вважаємо, що хатха-йога є дієвим засобом реалізації даних напрямків, саме тому доречно розглядати її, як здоров’язбережувальну технологію.

Здоров’язбережувальні

освітні технології

Валеологічне просвітництво

батьків

Технології спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя

Здоров’язбереження педагогів

Фізкультурно-

оздоровчі

Лікувально-

профілактичні

**ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ**

**ЗДОРОВ’Я**

Рис. 1.2 Типи технологій(за В. Деркунською)

Хатха-йога дійшла до нас з давнини та є одним з нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників. За допомогою оздоровчої системи здійснюється не тільки тренування тіла, але і розкривається стрижнева сутності особистості. Це технологія єднання фізіологічних потреб і духовності людини, що допомагає їй позбавитися від стресу і напруження. Даний напрям йоги дає можливість свідомо відноситися до свого здоров’я, подивитися всередину себе і зануритися в світ відчуттів, досягнути психофізичної гармонії в процесі навчання.

Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання; «тха» — Місяць, символ охолодження і гальмування. Таким чином, «хатха» — це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв’язок, єднання. Відповідно до навчання йоги тіло людини — єдине ціле, що складається з правої («сонячної) та лівої («місячної») енергії, відповідальної за життєдіяльність [64, с. 22]. Метою хатха-йоги є досягнення балансу цих двох енергій.

Філософи-матеріалісти розглядають поняття «йога» як єднання, гармонію фізичного і психічного стану людини, як гармонію повного фізичного здоров’я та духовної краси людини.

На думку фізіолога П. Анохіна, йога – це в першу чергу гімнастика, яка зміцнює нашу волю і привчає нас до щоденного подолання труднощів, хоч і невеликих. В цьому полягає її глибока виховна цінність [56 c. 35].

Дослідники В. Бєлов, О. Очаповський, С. Сергєєв, Є. Чернова зазначають, що хатха-йога – це практичний метод досягнення фізичної гармонії, здорового тіла та здорової психіки, що досягається за допомогою фізичних засобів (асана, релаксації, дихальних вправ) впливу на організм.

Хатха-йога включає в себе 4 ступені:

1. Яма – стриманість, дотримання загальних моральних принципів;

2. Ніяма – культура, гігієна, зовнішнє і внутрішнє очищення через самодисципліну;

3. Асана – поза, певне положення тіла, котре розвиває фізичні якості, покращує стан внутрішніх органів;

4. Паранаяма – контроль за диханням. Вміння за допомогою дихальних вправ накопичувати енергію в організмі [39 c. 15].

Перші два ступені відображають загальнолюдські норми поведінки, які формують систему цінностей людини. Це моральні правила йоги: дотримання режиму дня та помірності в їжі, вміння задовольнятися найнеобхіднішим, не допускати «чорних» почуттів (заздрості, жадібності та ін.), бути терплячим, спокійним, веселим та ін.

Асана – це мистецтво, орієнтоване на анатомію людського тіла. За визначенням засновника йоги Патанджалі, асана – «це спосіб сидіти приємно, стійко без напруги» [66]. У священній книзі індусів Гаруда Пуране зазначено: «Асана – це допоміжна вправа для очищення енергетичних каналів і впорядкування думок» [41, с. 33]. Отже, пози йоги – це не тільки засіб зміцнення фізичного здоров’я, а і набуття духовного благополуччя та гармонії.

Дослідники В. Бєлов, Р. Белл, С. Шивананда зазначають, що асани – це чудовий засіб подолання недугів, підтримки життєвих сил і психічної стійкості. Вони відновлюють тонус внутрішніх органів, підтримують в гарному стані суглоби та м’язи живота, таза, грудей і кінцівок. Виконання асан забезпечує гнучкість хребта. Асана являє собою вправу, в якій вплив на фізіологічні процеси, що протікають в організмі, та управління енергією здійснюється шляхом перерозподілу в тілі стиснень, натягів і напруги. Послідовність входу і виходу в асану може бути спеціально обумовленою, проте незмінною залишається вимога статичного перебування в позі протягом певного проміжку часу.

Паранаяма – це мистецтво управління диханням. Завдяки якому людина може знизити частоту та потужність дихання. Активні заняття дихальними вправами нормалізують нейродинамічні процеси організму, покращують регулюючу функцію центральної нервової системи, сприяють усуненню функціональних порушень з її сторони та зміцнюють тонус м’язів органів дихання.

Гімнастика з елементами хатха-йоги доступна людям всіх вікових категорій. На відміну від динамічних вправ, у хатха-йогі основна увага приділяється статичній підтримці поз. Асани вимагають плавних, осмислених рухів, які виконуються в спокійному ритмі та діють з помірним навантаженням на організм людини.

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту Д. Дикий [22] зазначає, що заняття з хатха-йоги позитивно впливають на організм людей, а саме:

1) ця система, на відміну від стандартних спортивних тренувань, не викликає м’язових спазмів. З плином часу у практиків, підвищується тонус м’язів і укріплюються зв’язки, що, в свою чергу, сприятливо позначається на формуванні правильної постави;

2) регулярні заняття сприяють утриманню в кістках кальцію, покращують обмінні і біохімічні процеси в тканинах, запобігають розвитку остеопорозу;

3) асани допомагають повернути тілу рухливість, розвинути фізичні якості зміцнити м’язи. За допомогою хатха-йоги можна позбутися хронічного болю в нижній частині спини, який з віком починає турбувати майже кожного;

4) допомагає попередити хвороби серцево-судинної системи яка є гарантом стабільної роботи всіх систем організму, оскільки сприяє поліпшенню кровообігу та лімфообігу;

5) при виконанні асан людина фактично робить своїм внутрішнім органам масаж. У результаті чого людина отримує здорове травлення і безперебійну роботу печінки і нирок;

6) сприяє поліпшенню пам’яті, розвиває розумові здібності, стимулює діяльність головного мозку, допомагає встановити баланс в роботі обох півкуль;

7) розвиває вміння стежити за власними емоціями, стати менш дратівливим й запальним, навчитися контролювати свій емоційний стан;

8) сприятливо впливає на сон.

Керівники інститутів йоги в Канаді (С. Шивананда), в Індії (Б. К. Айенгар і С. Сарасваті) розробили методики занять хатха-йогою з вагітними жінками та провели дослідження про вплив цих занять на здоров’я дітей. Сьогодні в Канаді, США народилося вже більше тисячі дітей, що почали займатися йогою в період ембріонального розвитку. Всі діти після народження пройшли стандартні тести (спілкування, моторика) з показниками в середньому в 3-4 рази краще, ніж у дітей, матері яких під час вагітності не займалися за даною технологією. «Експериментальні немовлята» краще розвиваються фізично: у них густіше волосся, нігті стають більш твердими, швидко з’являються молочні зуби і вони рідше хворіють, зазначає С. Шивананда [66]. Практики з дитячої йоги А. Липень, А. Бокатов стверджують, що діти регулярно практикують йогу у віці до 3-х років, спостерігаючи за ними можна побачити, як вони складають свої пальці, дихають в різних ритмах та роблять рухи і пози в залежності від того, що відбувається в їх тілі та розумі [10; 42]. Дані дослідження підтверджують позитивний вплив йоги на здоров’я дитини.

На думку Г. Вавері, Т. Ігнатьєвой, С. Фоменкова для дітей дошкільного віку доступно використовувати здоров’язбережувальну технологію хатха-йогу, адже це профілактика сколіозу, остеохондрозу, кіфозу, простудних захворювань та засіб розвитку фізичних якостей. Дослідники А. Бокатов, Л. Латохіна, А. Лєвшинов зазначають, що в процесі занять хатха-йогою в дітей формується правильна постава, покращується кровообіг, підвищується здатність до зосередження, запам’ятовування та усвідомлення нової інформації. Також під час використання технології діти стають спокійними, добрішими, у них з’являється впевненість у своїх силах, таким чином відбувається гармонізація психічного та духовного здоров’я.

Автори книг «Хатха-йога для дітей» Л. Латохіна, «Ігрова йога» Лорена Паджалунга, практик та спеціаліст з дитячої йоги Ваніна Сильвестре наголошують, що більшість асан природні, фізіологічні, вони копіюють поведінку тварин і комах. Дітям дошкільного віку знайомі образи тварин(кішки, лева, риби, коника, лелеки, змії та ін.), які допомагають краще уявити ту чи іншу позу під час занять. Завдяки цьому, діти краще запам’ятовують асани та легше їх виконують.

На сучасному етапі багато авторів та дослідників (А. Бокатов, Т. Ігнатьєва, С. Рябінін, С. Сергєєв, С. Фоменкова та ін.) розробляють програми та практичні рекомендації щодо занять йогою з дітьми. Основним завданням йоги для дітей, вони вбачають розвиток у дитини усвідомленості, уважного та ціннісного ставлення до свого тіла, до свого стану і настрою, зміцнення її здоров’я та підвищення самооцінки. Йога допомагає дитині зростати в гармонії з собою, відчуваючи свою цілісність і «єдність», усвідомлюючи свої творчі можливості [10; 29; 56].

Отже, хатха-йога – це здоров’язбережувальна технологія за допомогою якою відбувається розвиток фізичних якостей, м’язів, формується правильна постава та збереження здоров’я дошкільників. Практикувати цю технологію може людина будь-якого віку, будови тіла та фізичної підготовки. Застосування йоги саме в практиці роботи з дітьми є ефективним засобом формування звички до здорового способу життя, адже в процесі занять відбувається вплив на психічне, фізичне та духовне здоров’я дошкільника.

**1.3. Особливості використання хатха-йоги з формування фізичної вихованості старших дошкільників**

Використання вправ за системою хатха-йога є ефективним засобом формування фізично вихованої особистості. У процесі застосування технології можливо впливати на всі компоненти фізичної вихованості.

Йога – це прекрасний вид рухової активності, який задовольнить потребу дітей в русі, що є запорукою фізичного та психомоторного розвитку дитини. Так завдяки застосуванню вправ з даної технології в дітей зміцнюється та формується здатність відновлювати захисні системи організму, відбувається розвиток гнучкості суглобів, хребта, формується правильна постава, покращується робота всіх систем організму, гармонійно розвивається права та ліва півкуля головного мозку.

Як зазначають дослідники фізичного розвитку дітей дошкільного віку Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Хрипко на шостому році життя інтенсивно розвивається кісткова система, зростає м’язова сила та витривалість м’язів, відбувається морфофункціональне дозрівання кори великих півкуль головного мозку. У зв’язку з чим рухи дітей стають більш усвідомленими, спланованими. Діти звертають увагу на особливості вправи, яку показує вихователь, з’ясовують чому потрібно виконувати їх саме так, багаторазово повторюють за власною ініціативою для досягнення результату та можуть не змінювати позу протягом 5-15 секунд [15].

Дослідники А. Бокатов С. Сергєєв та А. Ліпень [10; 42] вважають, що більшість асан йоги можна застосовувати з дітьми 5 років, адже це кращий вік для знайомства з йогою. В цьому віці потрібно приділяти увагу не часу проведеному в тій чи іншій позі, а відчуттям, стану, які виникають у дитини в процесі виконання вправ. Для того щоб дитині було легше увійти в цей стан, бажано для кожної асани мати невелике оповідання або придумати ігрову ситуацію.

У веселій, ігровій формі за допомогою хатха-йоги можна направити природну активність дитини на зміцнення здоров’я використовуючи статичні пози (комплекси вправ з цікавими історіями) та динамічні пози, які спрямовані на розвиток концентрації, силової витривалості, формування правильного дихання та усвідомлення дитиною можливостей свого тіла.

Рухові якості розвиваються у дошкільника під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) та режиму рухової активності, стверджують вітчизняні дослідники (Е. Вільчковський, М. Єфименко, Е. Степаненкова). Вважаємо, що у процесі навчання дітей вправам з хатха-йоги в дітей старшого дошкільного віку будуть розвиватися такі фізичні якості: гнучкість, витривалість, сила, спритність.

Дослідник Е. Вільчковський вважає, що розвиваючи гнучкість дітей передшкільного віку, слід дотримуватися певної міри, чітко дозувати навантаження і не намагатися надмірного розтягування м’язів та зв’язок [13]. Цим вимогам відповідають вправи та принципи хатха-йоги, адже заняття поступово переходять від простішого до складнішого, не створюючи дітям особливого фізичного напруження, розтягування та зміцнення м’язів, зв’язок відбувається також поступово без стресу для організму дитини.

Практика асан дозволяє формувати правильну поставу, зміцнювати силову витривалість великих і дрібних м’язів, склепіння стопи. Протягом старшого дошкільного віку у дітей відбувається збільшення статичної витривалості, адже з віком збільшується здатність нервової системи тривалий час підтримувати збудження нервових центрів до статичних напружень, наголошує А. Маркосян [13, с 136]. Виконуючи асани можливо розвинути дану фізичну якість, адже діти поступово вчаться утримувати статичні пози, виконувати динамічні, дихальні вправи.

Перенавантаження в тривалих статичних положеннях може викликати негативний вплив на функції внутрішніх органів, тому вкрай важливо слідкувати за часом перебування дитини в певній позі, змінювати асани повільно та обережно, практикувати певну позу не тривалий час, але повторюючи її. Якщо виконуючи якусь асану дитина відчуває біль, необхідно відразу вийти із пози. Вітчизняні дослідники Е. Вільчковський, Д. Хухлаєва вважають, що розвитку сили у дітей 6-го року життя сприяють вправи з короткочасним напруженням динамічного і частково статичного характеру [13; 65]. Корисними є вправи, які мають різнобічний вплив на зміцнення м’язових груп всього організму.

На заняттях з йоги можливо сформувати у дітей особисту фізичну культуру, мотивацію на дотримання здорового способу життя за допомогою системи елементарних теоретичних знань. Українська дослідниця Н. Денисенко наголошу, що дитина може свідомо ставитися до свого здоров’я, якщо їй дати знання про нього, навчити розуміти свій фізичний і психологічний стан [20]. Спеціаліст з викладання дитячої йоги А. Лєвшинов вважає, що діти цього віку вже здатні концентруватися на власних відчуттях, тому необхідно звертати увагу дитини на моменти напруження, розслаблення певних груп м’язів, слідкувати за своїм диханням, саме так відбувається знайомство зі своїм тілом [41].

Важливо, щоб діти 6-го року життя оволоділи теоретичними знаннями з фізичного виховання, але необхідно так організувати цей процес, щоб дошкільник бажав отримати їх, тобто створити інтерес до пізнання. Тому необхідно, щоб знання з фізичної культури мали такі критерії: доступність, високу інформативність, орієнтацію на власний досвід дитини, високу емоційність, виникненню пізнавальної зацікавленості через образність, ігрові прийоми [15]. Використовуючи здоров’язбережувальну технологію можливо досягти фізичної освіченості дошкільника та дотримуватися даних критеріїв, адже у процесі занять доречно використовувати словесні методи (розповідь, пояснення, бесіда, вказівка, художнє слово); наочні методи (показ, демонстрація, образні малюнки, піктограми, схеми); практичні методи (розучування, ігровий).

Перед застосуванням даної оздоровчої системи інструктор з фізичної культури або вихователь повинен оволодіти асанами, точно знати їх та вміти виконувати, під час показу не зловживати довгими словесними поясненнями. Важливо враховувати індивідуальні особливості дітей, їх фізичну підготовку, розвиток рухових якостей, особливості характеру та ін. Під час занять створити спокійну, доброзичливу обстановку, краще, якщо буде звучати спокійна музика. Цей процес повинен приносити дітям почуття задоволення, легкості в тілі, відчуття припливу сил та радості.

Заняття з хатха-йоги потрібно поділяти на компоненти (своєрідні блоки) відповідно до рекомендацій, наприклад: розтяжку (виконання асан) можна починати тільки після масажу рук, ніг, потягувань, суглобової гімнастики. Дихальні вправи можна застосовувати як окремі вправи, так і при виконанні будь-якого асана. А розслаблення або психогімнастику обов’язково після виконання майже всіх блоків, особливо після завершення виконання статичних рухів.

У процесі навчання дітей вправ за даною оздоровчою системою ефективними є рекомендації Л. Латохіної в яких враховано особливості дитячого організму:

1) не слід примушувати дитину займатися насильно та вимагати ідеального виконання рухів (асан);

2) оскільки діти дуже рухливі та не виносять монотонності, дитина повинна залишатися в позі стільки, скільки побажає;

3) з огляду на відсутність у дітей потреби в тривалій релаксації (розслаблення), і біологічну потребу в русі, не слід включати в заняття тривалі вправи на розслаблення та медитацію;

4) для дитини йога не замінює занять фізкультурою та спортом. Фізична культура, спорт і йога повинні доповнювати один одного;

5) заняття з елементами хатха-йоги можна включати в комплекс ранкової гімнастики, як комплекс загальнорозвивальних вправ [39].

У навчанні виконання асан (вправ) на думку А. Бокатова, С. Сергєєва [10], є два етапи: освоєння та правильне виконання. Кожний асан починається з періоду освоєння, спочатку виконується в динамічному варіанті (повторюється кілька разів). На цьому етапі вправи виконуються без контролю над диханням і концентрацією уваги. Інструктор з фізичної культури кожного разу показує і розповідає техніку виконання. На другому етапі до освоєної техніки виконання додається правильне дихання та концентрація (статичний варіант).

Фіксація в статичній позі відбувається на короткий час (від 5 с. до 15 с.). Пропонований час виконання кожної пози може варіювати в залежності від здатності, віку дитини. Необхідно уважно стежити за тим, щоб у дітей не було тремтіння або напруги під час перебування в певній позі. Також не рекомендується перебувати в статичній позі довше встановленого максимального часу виконання вправи, оскільки це може викликати несприятливий вплив, через надмірне перенапруження певної частини тіла. Необхідно зауважувати, щоб діти не робили різких і неспокійних рухів виконуючи вправу, адже асана – це будь-яка поза, яку тіло може легко прийняти та стійко перебувати в ній [7; 42]. Під час виконання асан важливо слідкувати за правильністю її виконання, тому, завжди потрібно пояснювати правильне положення тіла у процесі виконання та розповідати дітям, що розвиває та на що впливає кожна вправа. Важливо звертати увагу дітей на дихання, воно повинно бути спокійним, рівномірним, не потрібно його затримувати без необхідності та вказівки інструктора з фізичної культури.

У процесі застосування хатха-йоги в закладі дошкільної освіти необхідно дотримуватися вимог до проведення занять:

1. Місце проведення. Виконувати вправи потрібно на рівній, твердій поверхні, краще на підлозі з килимом (на якому ноги та руки не ковзають). Місце занять має бути попередньо добре провітрено, температура повітря не нижче 17°С. Взимку рекомендується займатися в приміщенні, а влітку на природі;

2. Одяг повинен бути легким, не утрудняти рух і добре пропускати повітря. Зручно займатися в шортах і футболці, босоніж;

3. Час проведення. Вправи з елементами хатха-йоги можна проводити вранці перед сніданком (як комплекс ранкової гімнастики), після денного сну (як частина комплексу гімнастики пробудження), на занятті з фізичного виховання. Не можна допускати під час занять, втоми та перевтоми;

4. Протипоказання. При виконанні занять з елементами хатха-йоги слід враховувати стан здоров’я дітей. Не можна виконувати вправи при підвищеній температурі, підвищеному кров’яному тиску, ГРВ, у післяопераційний період, при появі гострого болю під час заняття (незначний біль при виконанні вправ на розтягування на початковому періоді природний). Діти з хронічними захворюваннями можуть приступити до занять тільки після дозволу сімейного лікаря [39; 42].

Отже, хатха-йога – це технологія яку доцільно використовувати з дітьми старшого дошкільного віку у процесі формування фізичної вихованості. Адже в процесі занять діти фізично розвиваються, отримують теоретичні знання про цінність здоров’я та виконання вправ, засвоюють асани, техніки самомасажу, комплекси вправ для розминки які сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню постави. Вихователю необхідно враховувати особливості дитячого організму, вимоги до розучування асан та умови яких потрібно дотримуватись під час планування та проведення занять за технологією хатха-йоги.

**Висновки з розділу 1**

У результаті аналізу психолого-педагогічної літератури було розглянуто сутність процесу формування фізичної вихованості у дітей 6-го року життя засобом технології хатха-йога. Дане питання залишається недостатньо дослідженим, адже відсутня методична система роботи за технологією хатха-йога для формування фізично вихованої особистості дошкільника.

Науковці з фізичного розвитку дітей дошкільного віку зазначають, що фізичне виховання – це систематичний, організований процес становлення фізично досконалої особистості орієнтованої на здоровий спосіб життя, результатом якого є фізично вихований дошкільник. У структурі формування фізичної вихованості виділили такі компоненти: фізичний, психомоторний розвиток; теоретичні знання; рухові навички та вміння; фізичні якості, мотивація, звичка до здорового способу життя.

Педагоги закладів дошкільної освіти організовуючи фізичне виховання дітей використовують різні форми рухової активності дітей, а саме спеціально організовану форму (заняття) та форми активізації рухової активності у повсякденному житті (ранкові, гігієнічні гімнастики, дитячий туризм, рухливі ігри, піші переходи ін.), за допомогою яких цей процес стає систематичним та цілеспрямованим.

Здоров’язбережувальна технологія хатха-йога є оздоровчою системою досягнення фізичної гармонії здорового тіла та здорової психіки, що досягається за допомогою фізичних засобів (асан, дихальних, релаксаційних вправ). Під час застосування технології необхідно враховувати 4 ступені даної технології: Яма, Ніяма, Асана, Паранаяма, кожна з яких реалізує свої завдання фізичного, психічного та духовного розвитку дитини.

Під час розгляду теоретичних аспектів застосування вправ з хатха-йоги в старшому дошкільному віці нами було з’ясовано, що за допомогою цього практичного методу можна розвинути фізичні якості, вдосконалити виконання рухів, підвищити рівень теоретичних знань у дітей старшого дошкільного віку, зміцнити та підвищити опірність організму. У процесі занять підвищується рухливість суглобів, зв’язкового апарату, розвиваються м’язи, формується статична рівновага та правильна постава, рухи стають більш скоординованими, підвищується розумова активність дитини.

Отже, хатха-йога є дієвою здоров’язберігаючою технологією формування фізично вихованого дошкільника. Оздоровча система має на меті розвивати дитину фізично, психічно та духовно за допомогою різних фізичних, дихальних, релаксаційних вправ.

**РОЗДІЛ 2**

**ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ**

**ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ХАТХА-ЙОГА**

**У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАНОСТІ**

**CТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ**

**2.1. Діагностування рівня сформованості фізичної вихованості у дітей передшкільного віку**

З метою вивчення стану досліджуваної проблеми на базі Криворізького навчально-виховного комплексу № 58 «Загальноосвітня школа І-ІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад (дитячий садок)» Криворізької міської ради Дніпропетровської області дошкільного підрозділу було організовано експериментальне дослідження, яке включало в себе три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

Для дослідження було обрано дітей старшої групи № 1 «Сонечко» загального розвитку. В експерименті брали участь 26 вихованців (дод. А). Діти були розподілені на дві групи: контрольна група (КГ) – 13 дітей, експериментальна група (ЕГ) – 13 дітей.

Перший етап експериментальної роботи мав констатувальний характер. На цьому етапі встановлено групи здоров’я дошкільників на основі медико-педагогічного обстеження, виявлено дітей які часто хворіють та визначено рівень їх фізичної вихованості.

На другому етапі (формувальному) дослідження здійснено впровадження системи роботи за технологією хатха-йога.

На третьому етапі (контрольному) встановлено кінцевий результат проведеного експерименту, визначена його ефективність.

Відповідно до мети дослідження на констатувальному етапі експерименту визначено такі завдання:

- з’ясувати групи здоров’я дітей;

- визначити критерії та показники фізичної вихованості у дітей старшого дошкільного віку;

-  з’ясувати рівень сформованості фізичної вихованості дітей шостого року життя;

- систематизувати і зробити висновки експериментального дослідження.

Встановлено групи здоров’я вихованців старшого дошкільного віку на основі медико-педагогічного обстеження (дод. Б). Проаналізувавши показники груп здоров’я дошкільників, було з’ясовано, що серед вихованців старшої групи 70% дітей складають першу групу здоров’я. До цієї групи належать здорові діти із хорошими функціональними показниками, нормальним фізичним розвитком. Діти даної групи мало хворіють, швидко та без наслідків справляються з хворобами, мають мінімальну кількість пропусків за хворобою.

До другої групи належать також здорові діти, що не мають хронічних захворювань. Але у них низькі показники м’язової сили, життєздатності легенів, вмісту гемоглобіну в крові, незначні відхилення з боку зору, постави та часті або тривалі захворювання у зв’язку із зниженою опірністю організму, кількість таких дітей 30%.

Для визначення групи дітей, які часто хворіють ми користувалися показниками, зазначеними в Санітарному регламенті для дошкільних навчальних закладів [54]. До таких дітей відносяться вихованці, які протягом року гостро хворіли 4 і більше разів у віці 4-5 років. У групі № 1 до групи дітей, які часто хворіють можна віднести Злату Г., Кіру Б., Кирило С.

Таким чином, вихованці групи №1 «Сонечко» загалом здорові та не мають хронічних захворювань, а відтак можуть оволодіти хатха-йогою.

На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури [5; 6; 13; 46; 47], Базового компонента дошкільної освіти [4], освітніх програм [22, 57, 58] та наукових досліджень виокремлено критерії та показники фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку, а саме: емоційно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

Обґрунтуємо більш детально значення кожного з них.

Виокремлення емоційно-мотиваційного критерію ґрунтується на сприйнятті занять фізичною культурою, як бажаного компонента життєдіяльності фізично вихованої людини. У закладі дошкільної освіти реалізуються різні форми роботи з дітьми з метою їх фізичного розвитку, але найголовнішим, як вважають науковці С. Бабюк, М. Мудрік, О. Потужний, є сформоване бажання відвідувати заняття, застосовувати практичні знання у повсякденному житті. Вважаємо, що успішна сформованість фізичної вихованості залежить від наявності інтересу, вмотивованості дитини до занять фізичної культури.

Показниками емоційно-мотиваційного критерію сформованості фізичної вихованості є: усвідомлення старшими дошкільниками необхідності занять фізичною культурою; інтерес до рухової діяльності; самостійність виконання фізичних вправ і вимог здорового способу життя.

Когнітивний критерій зумовлений тим, що компонентом фізичної вихованості дошкільників 6-го року життя є засвоєнні теоретичні знання, ціннісне ставлення до власного здоров’я згідно з БКДО. Сформованість у дітей системи знань про себе, своє здоров’я, усвідомлення його цінності є необхідним у досягненні здоров’язбережувальної компетенції дошкільника.

Показниками когнітивного критерію фізичної вихованості дитини старшого дошкільного віку було визначено такі: знання про основи здоров’я (фізична сфера, соціальна сфера, психічна сфера); емоційна реакція на оздоровчі дії; здоров’ятворча діяльність.

Виокремлення діяльнісного критерію фізично вихованої особистості поясняється тим, що діти засвоюють не лише знання в процесі фізичного виховання, а й рухові навички й вміння, які сприяють розвитку фізичних якостей. Саме тому показником діяльнісного критерію є рівень сформованості фізичних якостей старшого дошкільника.

Відповідно до виділених критеріїв і показників було визначено рівні сформованості фізичної вихованості старших дошкільників: високий, низький, середній.

**Високий рівень.** Діти цього рівня позитивно ставляться до занять фізичною культурою, знають про сутність і значущість фізичної культури; виконують завдання з фізичного виховання за власною ініціативою та проявляють активність в організованих формах роботи з фізичного виховання; усвідомлюють, що здоров’я є найвищою цінністю; мають знання про будову і функції органів тіла та чинники, що сприяють збереженню здоров’я; усвідомлюють залежність стану здоров’я від способу життя; намагаються дотримуватися правил дбайливого ставлення до організму; вміють самостійно добирати та виконувати вправи для розвитку рухових якостей, виконують тести з рухової підготовленості на достатньому, високому рівні.

Діти **середнього рівня** байдуже ставляться до занять з фізичної культури; мають фрагментарні знання, щодо сутності і значущості фізичної культури; виконують завдання з фізичного виховання за спонуканням вихователя та членів родини; не замислюються над здоров’ям, як цінністю; мають елементарні уявлення про функції, будову органів тіла, чинники, що сприяють збереженню і зміцненню здоров’я; нечітко пов’язують стан здоров’я людини зі способом життя; за допомогою дорослих добирають вправи для розвитку рухових якостей; виконують тести з рухової підготовленості на середньому рівні.

**Низький рівень.** Діти цього рівня негативно ставляться до занять фізичною культурою; не можуть пояснити сутність і значущість фізичної культури для людини; виконують завдання з фізичного виховання лише під контролем вихователя; не вважають здоров’я цінністю; не знають назви, будову і функції органів тіла; не визначають чинники, що сприяють збереженню і зміцненню здоров’я; не дотримуються правил дбайливого ставлення до здоров’я; не можуть добирати вправи для розвитку рухових якостей; виконують тести рухової підготовленості на низькому рівні або взагалі відмовляються від їх виконання.

До кожного зазначеного критерія фізичної вихованості були обрані діагностичні методики: «Сформованість позитивного ставлення до занять фізичною культурою» (О. Потужнім) [35]; «Сформованість ціннісного ставлення до власного здоров’я» (Т. Андрющенко) [35]; фізичні якості оцінювали за критеріями оцінювання Е. Вільчковського: тест «Нахил тулуба вперед» для визначення гнучкості хребта; тест «Стрибки з поворотом та у глибину» для визначення спритності, координованості рухів [14].

При аналізі результатів сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою за методикою О. Потужного дітей було розподіллено за такими рівнями: низький, середній, високий (дод. В). Під час проведення діагностики було проведено опитування вихованців, спостереження за поведінкою на занятті з фізичного виховання та інших форм організації з руховою активністю. За результатами констатувального експерименту встановлено, що більшість вихованців байдуже ставляться до занять фізичною культурою, не виявляють інтересу до рухової діяльності, епізодично проявляють активність в організованих формах роботи, лише за спонуканням вихователя, фізичного інструктора. Аналіз середніх показників представлено в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

**Аналіз середніх показників сформованості позитивного ставлення**

**до занять фізичною культурою**

(на констатувальному етапі експерименту)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Рівень показників | КГ(%, кількість дітей) | ЕГ(%, кількість дітей) |
| 1. | високий | 38% (5) | 8% (1) |
| 2. | середній | 62% (8) | 69% (9) |
| 3. | низький |  - | 23%(3) |

Відповідно до таблиці 2.1 зрозуміло, що діти контрольної групи у порівнянні з експериментальною мають дещо вищій рівень сформованості позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Так у контрольній групі 5 дошкільників мають високий рівень, що становить 38%, а в експериментальній групі лише 1 дитина має високий рівень. Діти позитивно ставляться до занять фізичною культурою. Середній рівень сформованості в обох групах майже однаковий по кількості дітей, у контрольній групі 8 дітей, експериментальній 9. Відношення дітей цієї групи до фізичної культури є байдужим. Низький рівень мають діти експериментальної групи 3 дитини (23%), що свідчить про негативне ставлення до занять з фізичної культури.

Окрім виявлення сформованості позитивного ставлення до занять із фізичного виховання визначалася кількісна характеристика рівнів ціннісного ставлення до власного здоров’я за методикою Т. Андрющенко у дітей старшого дошкільного (дод. Г). Під час діагностування використовували індивідуальні бесіди з дітьми, з використанням дидактичного матеріалу, цільові спостереження за діяльністю і поведінкою дітей. Результати дослідження висвітлені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

**Показники сформованості ціннісного ставлення**

**до власного здоров’я** (на констатувальному етапі експерименту**)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Рівень показників | КГ(%, кількість дітей) | ЕГ(%, кількість дітей) |
| 1 | високий | 15% (2) | - |
| 2 | достатній | 70%(9) | 46%(7) |
| 3 | середній | 15% (2) | 31%(4) |
| 4 | низький | - | 23% (3) |

Отримані дані свідчать про те, що 9 дітей експериментальної групи (70%) та 7 дітей контрольної групи (46%), що становить 50 % даної вибірки, мають достатній рівень. Діти, що віднесені до цього рівня усвідомлюють, що здоров’я важливе для людини; знають назви органів тіла, мають уявлення про їх будову і функції; мають загальні уявлення про засоби збереження здоров’я. Водночас дошкільники не завжди правильно розрізняють емоції, з певними труднощами мотивують доцільність загартувальних процедур. Середній рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров’я спостерігається у 15% експериментальної групи (2 дитини) та 31% контрольної групи (4 дитини). Діти з середнім рівнем не замислюються над цінністю здоров’я, мають елементарні уявлення про функції, будову органів тіла та чинники, що сприяють його зміцненню; розрізняють лише найпростіші емоції, не завжди їх контролюють; нечітко пов’язують стан здоров’я людини із способом життя. У контрольній групі було виявлено 1 дитину з високим рівнем знань (7%). В експериментальній групі 3 дітей з низьким рівнем сформованості даної цінності, що становить 23%. Низький рівень ціннісного ставлення дитини до власного здоров’я характеризується байдужим ставленням, діти цього рівня не знають назви, будову і функції органів тіла, не визначають чинники збереження здоров’я.

Діяльнісний критерій фізичної вихованості дошкільників досліджували за рівнем сформованості фізичних якостей, а саме за тестами «Нахил тулуба вперед», «Стрибки з поворотом», «Стрибок у глибину» (дод. Д) результати яких представлено в таблиці 2.3. Діагностика фізичних якостей було проведена у різні дні на заняттях з фізичного виховання дітей групи № 1.

Таблиця 2.3

**Показники сформованості фізичних якостей**

**старших дошкільників** (на етапі констатувального експерименту**)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Рівніпоказників | Група | Гнучкість | Спритність (координація рухів) |
| Стрибок з поворотом | Стрибок у глибину | Середнє арифметичне |
| 1 | високий | ЕГ | 15% (2) | 24% (3) | 8% (1)- | 16% |
| КГ | 23% (3) | 31% (4) | 8% (1) | 21% |
| 2 | середній | ЕГ | 46% (6) | 38% (5) | 46% (6) | 43% |
| КГ | 62% (8) | 38% (5) | 54% (7) | 58% |
| 3 | низький | ЕГ | 39% (5) | 38% (5) | 46% (6) | 41% |
| КГ | 15% (2) | 31% (4) | 38% (5) | 21% |

Аналізуючи дані таблиці, можна зазначити середні показники рівнів сформованості фізичних якостей у дітей експериментальної та контрольної групи. Так високий рівень розвитку гнучкості, спритності, координованості рухів мали 16 % дітей експериментальної групи та 21% вихованців контрольної. До середнього рівня сформованості зазначених фізичних якостей належать 43% дітей експериментальної групи, 58% контрольної групи. Діти з середнім рівнем сформованості фізичних якостей є найбільш чисельними серед обох вибірок. Низький рівень мають в експериментальній групі 41% дітей, а в контрольній групі 21% дошкільників.

Проведене діагностичне дослідження дозволило визначити рівні сформованості фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. Нами було зроблено статистичний аналіз результатів за всіма зазначеними критеріями кожного вихованця групи № 1. Вважаємо за потрібне використовувати 3 бальну систему оцінки рівнів сформованості фізичної вихованості. Кількісна оцінка рівнів за кожним критерієм здійснювалася за трибальною системою, де високий / достатній рівень – 3 бали, середній рівень 2 бали, низький рівень – 1 бал. Результати аналізу представлено в таблиці 2.4

Таблиця 2.4

**Рівні сформованості фізичної вихованості**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | ЕГ (%, кількість дітей) | КГ (%, кількість дітей) |
| високий | 8 % (1) | 16% (2) |
| середній | 54% (7) | 76 % (10) |
| низький | 38% (5) | 8 % (1) |

Зазначені статистичні дані відображені в Рисунку 2.1. Як видно з таб.2.4 високого рівня досягли 8% (1 дитина) ЕГ та 16% (2 дитини) КГ. На середньому рівні фізична вихованість сформована у 54% (7 вихованців) ЕГ, 76% (10 вихованців) контрольної групи. Низький рівень було зафіксовано в експериментальній групі 38% (5 дітей), у контрольній групі 8% (1 дитина).

Рис. 2.1 Вихідні рівні сформованості фізичної вихованості у старших дошкільників (на констатувальному етапі)

Отже, за результатами констатувального етапу експерименту з’ясовано, що більшість дітей обох вибірок мають середній рівень сформованості фізичної вихованості, відповідно 5 вихованців експериментальної групи низький рівень. Тому вважаємо доцільним розробити та впровадити систему роботи за оздоровчою технологією хатха-йога, з метою формування фізично вихованого дошкільника 6-го року життя.

**2.2. Система роботи з технології хатха-йога для дітей 6-го року життя**

Для досягнення поставленої мети нами було розроблено систему роботи за технологією хатха-йога для дітей старшого дошкільного віку. Під час складання даної системи ми дотримувались дидактичних принципів: доступності, системності, послідовності (починати від найпростішого поступово переходити до найважчого і складнішого). У процесі розробки занять використано досвід інструкторів з йоги [7;10; 22; 29; 39; 41; 42; 49; 50; 56], вихователів закладів дошкільної освіти [11; 16; 31; 55; 68].

Метою формувального етапу експерименту є формування фізичної вихованості у дітей 6-го року життя у процесі застосування системи роботи за технологією хатха-йога. Відповідно до цього, були поставлені такі завдання:

- зміцнення фізичного та психічного здоров’я вихованців, підвищення захисних властивостей організму;

- удосконалення теоретичних знань дітей з фізичного виховання;

 - розвиток фізичних якостей: гнучкості, спритності, сили, витривалості;

- виховування інтересу, бажання займатися фізичною культурою та виконувати вправи самостійно.

Здоров’язбережувальна технологія впроваджувалась протягом 6 місяців. Заняття проводились груповим способом, 2 рази на тиждень, тривалістю 25 хвилин, з них деякі були у формі міні-заняття теоретичного спрямування. З вихованцями експериментальної групи було проведено попередню роботу з використанням різноманітних форм роботи. Так, заняття-екскурсія до школи йоги, віртуальна мандрівка до класу дитячої йоги, цікаві розповіді про світ йоги під час яких проводились бесіди з метою формування ціннісного ставлення до здоров’я, мотивації до занять. Навчаючи дітей елементам хатха-йоги ми віддали перевагу такій структурі занять: вступна частина ( повідомлення теми, мотивація, стройові вправи), розминка (суглобова гімнастика, самомасаж), основна частина (виконання комплексу асан (5-6), силовий блок, дихальні вправи), заключна частина (психогімнастика або релаксаційна гімнастика, підведення підсумків).

Свою роботу з формування фізичної вихованості дошкільників будували так, щоб діти мали бажання займатися йогою. Враховуючи, що в дітей переважає асоціативне мислення під час планування та розробки конспектів використовували ігровий сюжет, ігри, казки, вигадані історії (дод. Ж). На заняттях застосовували демонстраційний матеріал: схеми; зображення різних тварин, відеоматеріали з виконанням різних асан дітьми. Для емоційного налаштування дітей використовували музичний супровід, відповідно до кожної частини заняття.

Структурні компоненти системи роботи за технологією хатха-йога представлено у таблиці 2.5

Таблиця 2.5

**Структурні компоненти роботи за технологією хатха-йога**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Етапи роботи | Мета роботи | Зміст роботи |
| Мотиваційний етап |  Сформувати теоретичні знання, інтерес до рухової діяльності; удосконалювати рухову підготовку дітей старшого дошкільного віку; розвинути фізичні якості; навчити знімати психоемоційну напругу |  Відвідування заняття в школі йоги;віртуальна мандрівка до класу йоги Європи;Заняття 1 «Знайомство з йогою»;бесіди з вихованцями; консультування батьків, вихователів |
| Практичний етап | Сформувати теоретичні знання, інтерес до рухової діяльності; сформувати ціннісне ставлення до здоров’я, здорового способу життя; удосконалювати рухову підготовку дітей старшого дошкільного віку; розвинути фізичні якості; навчити знімати психоемоційну напругу |  Проведення 2 рази на тиждень занять з використанням системи хатха-йога;вивчення асан, елементів самомасажу, дихальних вправ;використання комплексів вправ з йоги під час ранкової гімнастики, гігєнічної гімнастики, піших переходів, розваг;проведення спільного заняття з батьками. |
| Заключний етап | Перевірка рівня сформованості фізичної вихованості дошкільників | Виконання комплексу «Сурья Намаскар»;проведення заключного заняття з хатха-йоги |

Перший мотиваційний етап роботи розпочався із знайомства дітей з йогою. У вступній частині заняття діти виконували відому їм рухову діяльність, а саме грали в рухливі ігри, після чого запропонували їм взяти чарівні килимки та присісти на них. Коли всі діти сіли, почала звучати спокійна музика, що сприяло налаштуванню дітей на уважне слухання розповіді про історію даної технології. Вихованці дізналися про світ йоги, висловили свої враження та досвід, адже дехто з дітей вже відвідував заняття йоги з батьками. Після чого виконали суглобову гімнастику та перейшли до знайомства з асанами. Деякі асани дітям було легко виконувати, наприклад поза «Метелик» була зрозумілою, доступною, вихованці Софія А. та Марія Я. відразу помітили, що їх ніжки зараз немов крила у метелика. Така асоціація сприяє кращому запам’ятовуванню техніки виконання вправи. Складнощі виникали при виконанні пози «Полулотос», «Гора», а саме у Артема Ж і Микити М., адже дітям важко було сконцентрувати свою увагу, прислухатись до тиші.

У процесі проведення занять труднощів не виникало, діти із задоволенням виконували всі вправи і асани на заняттях та під час інших режимних моментів. При проведенні комплексів вправ враховували методичні та гігієнічні вимоги. Перед початком розучування асан з дітьми проводилась посилена розминка, самомасаж для того щоб підготувати тіло до виконання вправ. Заняття починали проводити у провітреному приміщенні, температура була не нижче 17оС. Вихованці були одягнені в легкий одяг з натуральної тканини, що не утрудняло рух. У кожної дитини був свій індивідуальний килим.

Деякі діти (Єва Д., Злата Г., Кирило С.) швидко стомлювались, тому запропонували робити їм невеликі перерви, використовуючи різні пози на розслаблення, наприклад позу «Дитина»; інструкції давали короткі та чіткі, залучали дітей до вивчення асан без напруги, граючись. Розучуючи асани ми не вимагали від дітей досконалості у виконанні вправи, більше звертали увагу на те, щоб розширити рухові можливості дитини та створити позитивну атмосферу.

Дошкільники із задоволенням доповнювали запланований ігровий сюжет, під час виконання асан. Наприклад, Міша Б., самостійно виконуючи позу «Кішка», почав імітувати звуки та дії, які вигукують ці тварини. Мілана Б, під час виконання деяких вправ та асан починала співати пісні, які підходили під назву або опис цієї дії.

Навчаючи дітей асан ми враховували, поради А. Бокатова та С. Сергєєва, а саме, що на початковому етапі діти виконують вправи тільки на фізичному рівні, на другому етапі до техніки виконання додається дотримання правильного дихання, на третьому етапі дитина має правильно виконувати вправи концентруючи увагу на своєму тілі та відчуттях [5, с. 106].

Активно проводили роботу з батьками та педагогами з метою розширення їх уявлень про йогу, її вплив на організм дитини 6-го року життя.

На занятті «В зоопарку» було створено відповідну атмосферу, а саме під час виконання асан ми вмикали аудіозаписи та відеозаписи, де слідкували за поведінкою, рухами та звуками тварин. Діти пригадували як поводять себе ці тварини в природі та намагались відтворити відповідну позу. Таким чином, дітям легше було війти в певний образ. Так, Софія А. та Марія. Я. після виконання асан намагались пояснити чим їх дії схожі на лева чи кобру. Звертали увагу дітей на вплив виконання таких рухів для здоров’я, з’ясовували чому так важливо рухатись, як тваринам так і людям.

Проводили спільне заняття з батьками, на якому діти мали можливість дати «майстер клас». Організували піший перехід до скверу «Саксаганський», де проводили рухливі ігри з елементами йоги, бесіди-роздуми, щодо збереження здоров’я.

На заключному етапі роботи старші дошкільники із задоволенням виконували ранкову гімнастику «Сурья намаскар», проявляли позитивні емоції вітали сонечко та один одного з початком нового дня, запам’ятовували асани та з легкістю називали ті пози, які ми виконували. Наприклад, коли не нагадували техніку виконання, а називали тільки асани Марія Я. та Ярослав Л. у процесі виконання вправ помічали, що деякі діти (Микита М., Злата Г.) виконали вправу не вірно, намагались пояснити їм техніку виконання, тобто відбувалася взаємодопомога один одному. Вихованці самостійно нагадували, що потрібно привітати сонечко, та розім’яти м’язи за допомогою ранкової гімнастики, що свідчить про засвоєння дітьми комплексу вправ та позитивне налаштування на день.

На заняттях дошкільники навчилися спостерігати за навколишнім світом і собою, концентрувати свою увагу; співпрацювати з іншими, бути самостійними, проявляти ініціативу, розслаблятися, налаштовуватися на позитивний образ мислення, усвідомлювати цінність заняття фізичною культурою для свого здоров’я.

Отже, систему роботи з хатха-йоги було реалізовано в зазначений термін, після останнього заняття був помітний позитивний результат: більшість дітей легко виконували асани, контролюючи дихання, були уважними та зацікавленими, аргументували свої дії: навіщо вони займаються йогою, відвідують заняття з фізичної культури. Дана робота проводилась цілеспрямовано та систематично, вважаємо, що на формувальному етапі експерименту вдалося сформувати фізичну вихованість старшого дошкільника засобом технології хатха-йога.

**2.3. Аналіз результатів дослідження**

Третім етапом дослідницько-експериментальної роботи був контрольний. Метою цього етапу було перевірити, який вплив мала система роботи з хатха-йоги на фізичну вихованість дітей 6-го року життя експериментальної групи та порівняти показники з контрольною групою (діти з якими робота не проводилась).

Після формувального експерименту, ми провели повторне дослідження, використовуючи тести первинного діагностування для визначення рівня досягнень дітей за кожним критерієм. Статистичний аналіз результатів рівня сформованості фізичної вихованості у дітей експериментальної та контрольної групи представлено в таблиці 2.6

Таблиця 2.6

**Рівні сформованості фізичної вихованості**

 **за результатами контрольного етапу експерименту**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні | Експериментальна група (%, кількість дітей) | Контрольна група(%, кількість дітей) |
| високий | 46% (6) | 16% (2) |
| середній | 54% (7) | 68% (9) |
| низький | - | 16% (2) |

За результатами даної таблиці, порівнюючи рівень сформованості фізичної вихованості у двох виокремлених групах, можна зазначити, що старші дошкільники експериментальної групи, з якими було проведено систему роботи за технологією хатха-йога мають показники вище ніж вихованці контрольної групи. Так, високий рівень мають 6 дітей (46 %) експериментальної групи і лише 2 вихованця (15 %) контрольної. Середнього рівня досягли 7 дошкільників (54 %) ЕГ та 8 вихованців (64%) КГ. Низький рівень сформованості мають 3 дітей контрольної групи, що становить 23 %.

Порівняльні результати рівня сформованості фізичної вихованості у дітей старшого дошкільного віку експериментальної групи первинної діагностики та контрольної діагностики представлено на рис 2.2

Рис. 2.2 Рівні сформованості фізичної вихованості

за результатами контрольного етапу експерименту

Порівнюючи рівень сформованості фізичної вихованості у дітей експериментальної групи, можна прослідкувати позитивні зміни після впровадження оздоровчої системи. Так, змінилася кількість дітей, які досягли високого рівня сформованості зазначеного поняття, адже їх стало на 5 дітей більше (46 %) на контрольному етапі. П’ятеро вихованців (38 %) за первинною діагностикою мали низький рівень фізичної вихованості, у контрольному досліджені ці діти досягли середнього рівня сформованості, що становить 54  %. Дітей з низьким рівнем на цьому етапі не виявлено.

Аналізуючи рівні фізичної вихованості старших дошкільників контрольної групи за діагностикою на констатувальному та контрольному етапі експеримент можна простежити, що суттєвих змін не відбулося. Високий 16 % (2 дітей) залишилися не змінним, середній 68 % (9 дітей), зменшилося на 8 %, низький рівень 16 % (2 дітей), збільшилося на 8%, дані представлено на рис. 2.3

Рис. 2. 3 Рівні сформованості фізичної вихованості

за результатами контрольного етапу експерименту

Отже, після реалізації розробленої дослідно-експериментальної системи роботи рівень сформованості фізичної вихованості у старших дошкільників змінився у порівнянні з результатами констатувального експерименту. Динаміка результатів констатувального та контрольного етапів представлена в таблиці 2.7

Таблиця 2.7

**Динаміка рівнів фізичної вихованості у дітей старшого дошкільного віку**

**(%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні | ЕГ | Динаміка | КГ | Динаміка |
| Первина діагностика | Контрольна діагностика | Первина діагностика | Контрольна діагностика |
| високий | 0,8 | 0,46 | +0,38 | 0,16 | 0,16 | 0 |
| середній | 0,54 | 0,54 | 0 | 0,76 | 0,68 | -0,08 |
| низький | 0,38 | - | -0,38 | 0,08 | 0,16 | +0,08 |

Отже, проаналізувавши порівняльні результати, можна зробити загальний висновок, що система роботи формування фізично вихованих дошкільників засобом технології хатха-йоги була ефективна, адже діти експериментальної групи показали позитивні результати. Їх рівень підготовки значно виріс порівняно з контрольною групою після завершення експерименту, в дітей з’явилось бажання продовжувати займатися фізичною культурою, використовувати вправи з йоги під час ранкової гімнастики, прогулянок, рівень теоретичних знань дітей також збільшився, адже діти на практиці дізналися про роботу систем організму, про вплив кожної вправи на фізичний розвиток та ін. Тому використання йоги з дітьми старшого дошкільного віку є доцільним.

**Висновки з розділу 2**

У ході дослідно-експериментальної роботи було проведено три етапи експерименту: констатувальний, формувальний та контрольний. Базою для проведення роботи став Криворізький навчально-виховний комплекс № 58. У експериментальному дослідженні приймали участь 26 вихованців старшого дошкільного віку групи № 1. Дітей було розподіллено на дві групи: експериментальну та контрольну.

У процесі роботи ми реалізували такі завдання: з’ясували групи здоров’я та частоту захворюваності дітей групи № 1; визначили критерії, показники та рівні фізичної вихованості дітей 6-го року життя; виявили рівень знань дітей за кожним критерієм; узагальнили результати та за допомогою статистичного аналізу визначили рівень сформованості фізичної вихованості дітей у двох групах.

За підсумками констатувального етапу експерименту було виявлено, що рівень фізичної вихованості в експериментальній групі знаходиться на низькому та середньому рівнях. Тому на другому етапі експерименту розробили систему роботи з дошкільниками за технологією хатха-йоги, реалізовували дану роботу протягом 6 місяців та дослідили вплив оздоровчої системи на формування фізично вихованої особистості.

Було проведено контрольне діагностичне обстеження. Порівняльний аналіз рівнів сформованості фізичної вихованості експериментальної групи засвідчив позитивний результат застосування технології хатха-йога, як засобу формування фізично вихованих дошкільників. Спостерігалися значні підвищення рівнів та збільшення кількості дітей високого та середнього рівнів у експериментальній групі.

Результати розподілилися таким чином: у контрольній групі показники майже не змінилися, лише збільшилася кількість дітей з низьким рівнем на одного (на 8%). В експериментальній групі діти з низьким рівнем підвищили свій рівень знань, умінь до середнього та кількість дітей зменшилася на 38%, кількість дітей середнього рівня залишилася сталою 54%, але змінився склад цих дітей, високого рівня досягли 46 % дітей.

Таким чином, за даними статистичного аналізу можна стверджувати, що застосування системи роботи з хатха йоги для підвищення рівня фізичної вихованості старших дошкільників є ефективним та дієвим засобом. Адже за допомогою цієї оздоровчої системи вихователь має можливість комплексно впливати та формувати всі компоненти фізичної вихованості.

**ВИСНОВКИ**

Дослідження проблеми формування фізично вихованої особистості засобом здоров’язбережувальної технології хатха-йога дозволило зробити наступні висновки, згідно з поставлених завдань.

Вивчення, аналіз й узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури дозволив встановити, що фізичне виховання дітей дошкільного віку здійснюється як цілеспрямований педагогічний процес систематичної дії на організм дитини фізичними вправами, метою якого є зміцнення здоров’я, правильний фізичний розвиток, формування здоров’язбережувальної компетенції дошкільника. У закладах дошкільної освіти фізичне виховання реалізується за допомогою різних форм організації дітей: заняття, гімнастики, розваги, рухливі ігри та ін.

Аналіз теоретичних джерел дозволив визначити новоутворення дітей шостого року життя, як фізична вихованість. У процесі вивчення наукової літератури розглянули складові фізичної вихованості, які виокремлюють дослідники. На основі цього сформували визначення поняття «фізична вихованість» та виокремили компоненти вихованості дітей старшого дошкільного віку. Так, фізична вихованість – це результат фізичного виховання старших дошкільників, досягнення дітьми певного рівня знань і вмінь зазначених в БКДО. У структурі формування фізичної вихованості визначили такі компоненти: фізичний, психомоторний розвиток; теоретичні знання; рухові навички та вміння; фізичні якості, мотивація, звичка до здорового способу життя.

Під час розгляду теоретичних аспектів застосування здоров’язбережувальної технології хатха-йоги в закладах дошкільної освіти нами було з’ясовано, що за допомогою цього практичного методу можна підвищити рівень фізичної вихованості у дітей старшого дошкільного віку. Адже в процесі занять діти фізично розвиваються, отримують теоретичні знання про цінність здоров’я та виконання вправ, засвоюють асани, техніки самомасажу, комплекси вправ для розминки, дихальні вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню постави, тобто відбувається вплив на всі зазначені компоненти фізичної вихованості. Було встановлено сенситивний вік дітей для занять хатха-йогою. Починати використовувати вправи з йоги рекомендовано з 5-річного віку. Під час застосування оздоровчої системи важливо враховувати рівень підготовки кожного вихованця, стан здоров’я лише після цього можна починати роботу з дітьми. Хатха-йога дозволяє поєднувати та чергувати на заняттях вправи на статику та динаміку, що дозволить розширити пристосувальні можливості організму та створить умови для підтримки розумової активності та фізичної працездатності дітей 6-го року життя.

Нами було розроблено і апробовано експериментальну систему роботу вправ за системою хатха-йоги з метою формування фізично вихованих старших дошкільників. Констатувальний експеримент дозволив з’ясувати стан рівня сформованості фізичної вихованості дітей. За даними першого етапу експерименту було проведено систему роботи з навчання вихованців експериментальної групи здоров’язбережувальній технології хатха-йога. Статистичні дані проведеної практично-дослідної роботи підтвердили висунуту гіпотезу.

Отже, на основі проведених досліджень можемо зробити висновок, що систематичне використання технології хатха-йога у роботі з дітьми старшого дошкільного віку сприяє підвищенню рівня їх фізичної вихованості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць. URL: [file:///C:/Users/KU/Downloads/8523-3943-PB.pdf](file:///C%3A/Users/KU/Downloads/8523-3943-PB.pdf) (дата звернення 15.09.2019 р.)

2. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров’язбережувальної компетентності в дітей: дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Умань, 2015. С. 19-127.

3. Андрущенко Н. В. Виховання здоров’язбережувальної поведінки дітей старшого дошкільного віку: теоретичний аспект. URL [file:///C:/ Users /KU/Downloads/Nvpupupp\_2016\_6\_3.pdf](file:///C%3A/%20Users%20/KU/Downloads/Nvpupupp_2016_6_3.pdf) (дата звернення: 16.09.2019 року).

4. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер.: А. М. Богуш. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 615 від 22.05.2012 р. «Про затвердження Базового компоненту дошкільної освіти (нова редакція)». Київ: Видавництво, 2012. 28 с.

5. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії навчального закладу і сім’ї: автореф. дис. на здобуття канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Київ, 2011. 20 с.

6. Бабюк С. М., Козак Є. П. Шляхи формування та структура фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. *Фізичне виховання спорт і здоров’я людини: вісник вузу.* 2018. №11. URL: [file:///C:/Users/KU/ Downloads /Vkpnui\_fv\_2018\_11\_5.pdf](file:///C%3A/Users/KU/%20Downloads%20/Vkpnui_fv_2018_11_5.pdf) (дата звернення 20.09.2019)

7. Белов В.И. Йога для всех. Москва : КСП, 1999. 160 с.

8. Білан О. І.; за заг. ред. Низьковської О. В. Українське дошкілля: програма розвитку дитини дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 256 с.

9. Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання.* 2006. № 7. С. 7-9.

10. Бокатов  А. І., С. О. Сергєєв Дитяча йога. Київ : Ніка-Центр, 2009. 352 с.

11. Білоусова Н. Гімнастика за системою хатха-йога: комплекс для старших дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 2007. № 3. С.12-13

12. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров’язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров’я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.

13. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник 3-е видання. Умань: Універсальна книга, 2019. 428 с.

14. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров’я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч. посібник. Київ: [б.в.], 2003. С. 10-25.

15. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 c.

16. Віхорєва Т. Н. Ранкова гімнастика з мамою чи татом: комплекс вправ з йоги *Дошкільне виховання*. 2017. № 4. С. 16-18.

17. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 357 с.

18. Гавриш Н. Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку : навч.- метод. посіб. для дошкільних навч. закладів / Н. Гавриш, О. Саприкіна, О. Пометун; за заг. ред. О. Пометун. Донецьк : ЛІРА, 2014. 120 с.

19. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров’я. *Дошкільне виховання.* 2008. № 9. С. 3-5.

20. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології – в освітній процес. *Дошкільне виховання.* 2009. № 9. С. 7-9.

21. Деркунская В. А. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе дошкольного учереждения. *Управление ДОУ*. 2005. № 3. С. 119–122.

22. Дикий Б. В. Застосування індійської гімнастики хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. Ужгород. 2013. 89 c.

23. Дитина програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: В. О. Огнев`юк. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304  с.

24. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дис. кандидата пед. наук : 13.00.02 «Теория и методика обучения». Тамбов, 2005. 272 с.

25. Єфімова В. М. Здоров’язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 1. С. 57–60.  URL: [file:///C:/Users/KU/Downloads/zdorovesberegayushie-tehnologii-v-kontekste-pedagogicheskih-issledovaniy.pdf](file:///C%3A/Users/KU/Downloads/zdorovesberegayushie-tehnologii-v-kontekste-pedagogicheskih-issledovaniy.pdf) (дата звернення 15.08.2019).

26. Єфімова В. М. Здоров’язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Науковий вісник*. 2011. С.131-134. 23.

27. Ефименко Н. Н. Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей. *Инструктор по физкультуре*. 2011. № 2. С. 4–14.

28. Єфименко М. М. Фізкультура в дитсадку: час змін. *Дошкільне виховання.* 2013. № 8. С. 18‒19.

29. Игнатьева Т. П. Практическая хатха-йога для детей. Москва. Спб: Нева, 2003. 128 с.

30. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування здоров’язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров’язбережувальних технологій. URL:[file:///C:/Users/KU/Downloads/ppsv\_2014\_9(2)\_\_16%20(3).pdf](file:///C%3A/Users/KU/Downloads/ppsv_2014_9%282%29__16%20%283%29.pdf) (дата звернення 14.09.2019).

31. Кириленко  Л. Г., Голуб Л. О. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. Методичні рекомендації. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Королено, 2013. 94 с.

32. Коломоєць Т. Г. Ефективність соціально-педагогічних технологій у формуванні здоров’язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку URL: [http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/640/1/Коломоєць%20-%20 Ефективність%20соціально-педагогічних%20технологій.pdf](http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/640/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%94%D1%86%D1%8C%20-%20%20%D0%95%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B9.pdf) (дата звернення 02.09.2019 року).

33. Комісарик М. І., Чуйко Г. Д. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Чернівці: Книги - ХХІ, 2013. 457 с.

34. Кононко О. Л. Виховуємо здорову особистість: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [„Сучасне дошкілля: реалії та перспективи”]. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. С.16-20.

35. Кондратенко Р. В, В. Ф. Олійник, І. В. Онищенко Діагностичний супровід розвитку та виховання старших дошкільників: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. В. Ф. Олійник. Кривий Ріг: КПІ, 2015. С. 24-38.

36. Крук М. З. , Крук А. З. Роль фізичного виховання у зміцненні здоров’я

школярів у педагогічній спадщині В. Сухомлинського URL: [http://eprints.zu.edu.ua/10438/1/Роль%20фізичного%20виховання%20.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/10438/1/%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20.pdf) (дата звернення 21.09.2019 р.)

37. Крутій К. Л. Дитина в дошкільні роки: комплексна освітня програма.

Запоріжжя: ЛІПС.ЛТ, 2016. 50 с.

38. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. С. 5-35.

39. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей : Книга для учеников и родителей. Москва : Просвещение, 1993. 160 с.

40. Лесгафт П. Ф. Педагогика избранные труды. Москва: Юрайт, 2017. 325 с.

41. Левшинов А. А. Йога для детей. Москва : АСТ, 2011. 255 с.

42. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. Питер: [Астрель-СПб](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwj93M3RiabYAhXjKJoKHT_eCIgQFggsMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.astrel-spb.ru%2F&usg=AOvVaw1Qwgk3JWTJk7i12wpxkKGy), 2009. 351 с.

43. Лук’янова О. М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров’я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку. *Журнал АМН України*. 2001. №3. С.408-417с.

44. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2008. 192 с.

45. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура». Суми, 2017. С. 6-38.

46. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / [В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік, А. І. Ільченко, Є. П. Козак]. Київ: Пед. думка, 2010. 204 с.

47. Мудрік В. І.  Структура фізичної вихованості особистості. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/3721/1/60.pdf> (дата звернення 25.08.2019 року)

48. Педагогічні технології з підготовки вчителів: навчальний посібник/ кол. авторів, за заг. редакцією І. Ф. Прокопенка. Харків: ХНПУ, 2018. С. 209-224.

49. Поджалунг Лорен, Ланг Анна Играем в йогу. Москва: [Манн, Иванов и Фербер](https://kniga.biz.ua/publisher-mann-ivanov-i-ferber), 2018. 48 с.

50. Поджалунг Лорен, Ланг Анна Играем в йогу утром. Москва: Мани, Иванов и Фербер, 2019. 40 с.

51. Про дошкільну освіту. Закон України № 2628-III від 11.07.2001 р.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (дата звернення 10.09. 2019 р.)

52. Про освіту. Закон України № 2145-VIII від 05.09.2017 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 17.08.2019 р.)

53. Про фізичну культуру і спорт Закон України № 2704 –VIII від 16.07.2019 р. URL: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення 17.08.2019 р.)

54. Про затвердження Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів Наказ № 234 від 24.03.2016 URL: https:// zakon. rada.gov .ua/laws/main/z0563-16 (да звернення 12.10.2019 р.)

55. Ружановська Л. Оздоровлюємо дітей за допомогою нетрадиційних технологій: йога та Су-Джок терапія. *Вихователь-методист дошкільного закладу.* 2016. № 2 .С. 34-39.

56. Рябинин С.П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йоги в физическом воспитании дошкольников : автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теория и методика дошкольного образования». Красноярск, 2005. 40 с.

57. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук]; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

58. Світ дитинства: комплексна освітня програма для дошкільних закладів / упор.: О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богуш та ін.; наук.керівник акад.. А. М. Богуш; за заг. ред. Л. В. Батліної. Тернопіль: Мандрівець, 2015. 200 с.

59.  Сластенин В. А.  Педагогика: учебн. пособ. для студентов / под ред. В. А.  Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. Москва : Академия, 2002. С. 296-306.

60. Старченко А.  Застосування здоров’язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей 5-6 років URL: [file:///C:/Users/KU /Downloads/pednauk\_2016\_3\_37.pdf](file:///C%3A/Users/KU%20/Downloads/pednauk_2016_3_37.pdf)

61. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания дошкольников :  учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений 2-е изд: Москва: Академия, 2006.  368 с.

62. Томенко О. А. , Старченко А. Ю. - Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: Монографія. Суми: Вид-во, 2016. 154 с.

63. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта 2-е изд., испр. Москва : Академия, 2003. С. 74-130.

64. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посібник у 2х томах: 4-е вид., виправ, доп. Харків : «ОВС», 2008. 408с.

65. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольніх учереждениях. Москва: Просвещение, 1984. 208 с.

66. Шивананда Свами Йога-терапия. Новый взгляд на традиционную йога-терапия. Москва: София, 2000. 352 с.

67. Шевченко Ю. М.  Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтенграції рухів і звуків: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Київ, 2009. 20 с.

68. Штим Т. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи. *Палітра педагога.* 2008. № 6. С. 17–20.

69. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах: Лист МОН України № 1/9 -456 від 02.09.2016 URL: <https://drive.google.com/file/d/0B3m2TqBM0APKcEYtUWVYdmtGMVE/view>

70. [Sallis JF](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sallis%20JF%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22808697), [McKenzie TL](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=McKenzie%20TL%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22808697) Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. University of California-San Diego, 2012. С. 25-125.

71. María E. Vives-Rodr Preschool Physical Education: A Case Study of the Factors That Influence Movement Instruction to Preschool Children URL: [https://pdfs.semanticscholar.org/84d6/1b1d015176cc53edfe179816f249e5def55f. pdf](https://pdfs.semanticscholar.org/84d6/1b1d015176cc53edfe179816f249e5def55f.%20pdf) (дата звернення 11.09.2019 р.)

ДОДАТОК А

Список вихованців групи № 1 «Сонечко»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Експериментальна група | Контрольна група |
| 1. | Александрова Софія | Бітяй Златослава |
| 2. | Бєлова Мілана | Вороной Микита |
| 3. | Бойко Михайло | Гунін Артем |
| 4. | Богяну Кіра | Гунін Андрій |
| 5. | Вікторов Андрій | Жилкін Артем |
| 6. | Гайдаш Злата | Котляр Віталіна |
| 7. | Драгунова Мирослава | Новікова Міра |
| 8. | Дядченко Єва |  Осипов Олексій |
| 9. | Лянзберг Ярослав | Перепятенко Давід |
| 10. | Мартинюк Микита | Романцова Лілія |
| 11. | Прозапас Софія | Рубан Антоніна  |
| 12. | Сотніков Кирило | Синюк Святослав |
| 13. | Ягозинська Марія |  Ткачик Михайло |

ДОДАТОК Б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Прізвіще ім’я дитини  | Група здоров’я |
| 1. | Александрова Софія | І |
| 2. | Бєлова Мілана | ІІ |
| 3. | Бойко Михайло | І |
| 4. | Богяну Кіра | І |
| 5. | Вікторов Андрій | І |
| 6. | Гайдаш Злата | ІІ |
| 7. | Драгунова Мирослава | І |
| 8. | Дядченко Єва | ІІ |
| 9. | Лянзберг Ярослав | І |
| 10. | Мартинюк Микита | І |
| 11. | Прозапас Софія | ІІ |
| 12. | Сотніков Кирило | І |
| 13. | Ягозинська Марія | І |

ДОДАТОК В

Сформованість позитивного ставлення до занять фізичною культурою

(за О. Потужнім)

Компоненти сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою з критеріями та показниками:

Когнітивний (усвідомлення старшими дошкільниками необхідності занять фізичною культурою); критерії : обізнаність дітей щодо значення фізичної культури і житті людини, основ здорового способу життя та його цінностей; показники: знання про сутність і значущість фізичної культури; основні засади фізичного виховання та складові компоненти здорового способу життя;

Емоційно-ціннісний (емоційні переживання дітей, що виникають у процесі фізичного виховання ); критерії: інтерес до рухової діяльності, особливості поведінки старших дошкільників, що виявлялась у наявності прагнень, бажань і позитивного емоційного ставлення до занять фізичною культурою в процесі різних форм роботи в дошкільному навчальному закладі і родині;

Поведінковий (уміння, навички та самостійність виконання фізичних вправ і вимог здорового способу життя); критерії: ініціативність та активність в організованих формах роботи з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, родині дотримання вимог здорового способу життя та в повсякденні; показники: виконання навчальних завдань за власною ініціативою, за спонуканням вихователя чи членів родини; під їх контролем; самостійні заняття фізичною культурою.

Рівні та групи сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою:

Високий ( з позитивним ставленням до занять фізичною культуро)

Середній ( з байдужим ставленням до занять фізичною культурою)

Низький ( з негативним ставленням до занять фізичною культурою)

Діагностичне опитування:

1. Чи любите ви займатися фізкультурою?

- систематично;

- рідко;

- окремими видами вправ, іграми (які люблю);

- ні.

2. З якої причини не займаєтесь фізкультурою?

- немає часу

-немає умов;

- не можу через стан здоров’я;

-займаюсь іншими цікавими справами.

3. Якими видами рухової діяльності ви любите займатись?

- ранковою гімнастикою;

- рухливими іграми;

- плаванням;

- іграми з м’ячем;

- велосипедним спортом;

- кататися на лижах, санях;

- брати участь у змаганнях.

4. Чи загартовуєте ви свій організм? Як?

- сонце, повітря;

- вода;

- ходьба босоніж

- інші.

5. Чи маєте спортивний куточок вдома?

- так

- хочу мати;

- не маю.

6. Чи є спортивне обладнання, інвентар вдома?

- деяке;

- так;

- ні.

7. Чи дотримуєтесь режиму дня та особистої гігієни?

- систематично;

- рідко (за вказівкою батьків)

- не дотримуюсь.

8. Хто займається фізкультурою з тобою вдома?

- мама;

-тато;

- бабуся

- дідусь;

- інші.

9. Чи хотів би ти займатись фізкультурою у спортивному залі?

10. Що викликає у тебе інтерес до занять?

- приклад когось;

- телебачення, інтернет;

- особистий інтерес;

- друзі;

- наявність умов.

ДОДАТОК Г

Сформованість ціннісного ставлення до власного здоров’я

(за Т. Андрющенко)

Рівні сформованості ціннісного ставлення до власного здоров’я:

Високий – діти усвідомлюють, що здоров’я є найвищою цінністю. Мають знання про будову і функції органів тіла, про чинники, що сприяють збереженню здоров’я. Розрізняють емоції, уміють їх контролювати, ініціативні і наполегливі при виконанні оздоровчих процедур, мотивують їхню діяльність. Усвідомлюють залежність стану здоров’я від способу життя, уміють безконфліктно спілкуватися. Дотримуються правил дбайливого ставлення до здоров’я.

Достатній – діти усвідомлюють, що здоров’я важливе для людини. Знають назви органів тіла, мають уявлення про їх будову і функції. Мають загальні уявлення про засоби збереження здоров’я, чинники, що негативно на нього впливають. Розрізняють емоції, намагаються їх контролювати. Діти наполегливі при виконанні оздоровчих процедур, якщо їм цікаво, але з певними труднощами мотивують їхню доцільність. Усвідомлюють залежність стану здоров’я від способу життя. Прагнуть до безконфліктного спілкування. Намагаються дотримуватися правил дбайливого ставлення до організму і культурної поведінки.

Середній – діти не замислюються над здоров’ям як цінністю, мають елементарне уявлення про функції, будову органів тіла, чинники, що сприяють збереженню і зміцненню фізичного здоров’я. Розрізняють найпростіші емоції, не завжди їх контролюють. При можливості ігнорують виконання оздоровчих процедур, невпевненою мотивують їхню доцільність. Нечітко пов’язують стан здоров’я людини зі способом життя. При нагадуванні дотримуються правил дбайливого ставлення до організму і культурної поведінки. Часто є учасником конфлікту.

Низький – діти не вважають здоров’я цінністю, не знають назви, будову і функції органів тіла. Не визначають чинники, що сприяють збереженню і зміцненню здоров’я. Не називають емоції, не контролюють їх прояви. Уникають оздоровчих процедур, не пов’язують стан здоров’я людини зі способом життя. Провокують конфлікти не дотримуються правил дбайливого ставлення до організму і культурної поведінки.

*Діагностичні методики:*

І. Діагностичні методики, спрямовані на виявлення уявлення про обізнаність дошкільників щодо сфер здоров’я і питань збереження і зміцнення власного здоров’я.

Цільове спостереження за діяльністю і поведінкою дітей.

1. Чи вживає дитина в побуті слова-назви органів тіла і систем організму, визначення їхніх функцій?

2. Чи з бажанням дитина виконує завдання, спрямовані на збереження та зміцнення здоров’я?

3. Чи володіє вона навичками самостійного догляду за тілом, комплексом умінь оздоровчої спрямованості?

4. Чи проявляє ініціативу щодо виконання оздоровчих процедур?

5. Чи прагне дитина до здобуття нової інформації, що стосується здоров’я?

6. Чи розуміє вона залежність емоційного стану людей від її поведінки, чи вміння розрізняти емоції?

7. Чи розуміє дитина призначення різних видів діяльності, спрямованих на оздоровлення організму?

8. Чи вміє дитина контролювати свою поведінку, будувати стосунки з однолітками на безконфліктній основі?

9. Чи використовує вона досвід здоров’язберігаючої поведінки в сюжетно-рольових іграх?

Індивідуальна бесіда «Що я знаю про здоров’я?»

План

1. Чому здоров’я називають цінністю?

2. Які органи тіла ви знаєте?

3. Чим ми бачимо, чуємо, відчуваємо?

4. Які ви знаєте предмети догляду за тілом?

5. Яку людину ви вважаєте здоровою?

6. Як визначити, що людина хвора?

7. Що шкодить здоров’ю людини?

8. За допомогою чого можна лікуватися від застуди?

9. Чим корисні для людини сонце, повітря, вода?

10. Які загартувальні процедури ви знаєте?

11. Що ви знаєте про здоров’я членів родини?

12. Як піклуватися про хворих?

13. Чи потрібно піклуватися про здорових людей?

14. Які складові режиму дня ви знаєте?

15. Чому слід дотримуватися режиму дня?

16. Яка їжа корисна для здоров’я?

17. Чому людині необхідно спати?

18. Які емоції корисні для людини?

19. Як потрібно ставитися до людей?

20. Як можна примиритися з другом?

Критерії оцінювання (за 4-5 бальною системо):

|  |  |
| --- | --- |
| Кількість балів | Якість відповіді дитини |
| 3 | Відповідь повна. Дитина самостійно наводить приклади, пояснює |
| 2 | Відповідь непоширена. Пояснення дитиною надаються лише після додаткових запитань |
| 1 | Відповідь коротка. Дитина не може дати жодних пояснень |
| 0 | Відсутня відповідь |

Загальна сума балів за бесіду

60-50 балів – високий рівень

49-30 балів – достатній рівень

29-11 балів – середній рівень

10 і менше – низький рівень.

ІІ. Діагностичні методики, спрямовані на визначення рівнів сформованості когнітивно-інтелектуального, емоційно-мотиваційного і поведінково-діяльнісного компонентів ціннісного ставлення до власного здоров’я.

1. серія завдань на виявлення рівня сформованості когнітивно-інтелектуальногшо компонента ціннісного ставлення дошкільників до власного здоров’я.

1.1. Мета: виявити рейтинг здоров’я в уявленні дошкільників.

Завдання: дітям пропонується проранжирувати поняття: дружба, здоров’я, злість, доброта, життя. Проаналізувавши отримані дані визначити якій життєвий категорії діти віддають перевагу.

1.2. Мета: виявити здатність дітей уявити себе в минулому і майбутньому. Розуміння послідовності вікових змін зовнішнього вигляду людини.

Завдання: дітям пропонується скласти міні-опис «Яким я був, яким я буду» (Зовнішній вигляд від віку немовляти до старості)

1.3. Мета: виявити знання дітьми правил поведінки в колективі, розуміння залежності стосунків від поведінки людей.

Завдання «Моделювання ситуацій». Дітям пропонується спрогнозувати ставлення до себе однолітків при таких моделях поведінки:

а) вважати себе найкращим, ображати дітей;

б) завжди бути готовим надати допомогу;

в) вміти співчувати, жаліти дітей;

г) хвалитися новими іграшками.

Критерії оцінки завдань

|  |  |
| --- | --- |
| Оцінка, бали | Якість виконання завдання |
| 3 | Завдання виконане самостійно. Дитина усвідомлює цінність здоров’я, володіє знаннями щодо фізичної, психічної і соціальної сфери. Має уявлення про власний розвиток. |
| 2 | Завдання виконане з підказкою. Дитина погоджується з думкою, що здоров’я є цінністю. Усвідомлює вплив поведінки людини на стосунки, але не мотивує його. Нечітко розкриває послідовність вікових змін. |
| 1 | Завдання виконане з допомогою. Дитина не має певної думки про цінність здоров’я. Виявляє байдужість до стосунків з однолітками. Опис вікових змін викликає труднощі. |
| 0 | Завдання не виконане |

ДОДАТОК Д

**Метод визначення гнучкості «Нахил тулуба вперед»**

Мета: визначити рівень гнучкості дітей старшого дошкільного віку

Хід обстеження

Дитина виконує нахил тулуба вперед зі зміною стійки (п’яти та носки разом), стоячи на лаві (заввишки 20 см). Нахил виконує максимально вперед не згинаючи ніг у колінах, торкаючись лінійки пальцями обох рук. За положенням середніх пальців рук визначають результат проби. Шкалу лінійки градуюють таким чином, щоб «0» відповідав площині лави, сантиметри зі знаком «-» йдуть вище площини лави, а зі знаком «+» нижче. Оцінку глибини нахилу визначають у сантиметрах візуально. Дитина виконує три спроби поспіль найкращий результат фіксується та зіставляється з середніми показниками. Дітей необхідно підстраховувати (підтримувати за майку зі спини).

Середні показники нахилу тулуба вперед

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вік | Стать | Середні показники нахилу тулуба вперед |
| Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Бали |
| 5 років | Хл. | 3< | 8-4 | 9> |
| Дів. | 4< | 10-5 | 11> |
| 5,6 років | Хл. | 3< | 8-4 | 9> |
| Дів. | 4< | 10-5 | 11> |
| 6 років | Хл. | 4< | 9-5 | 10> |
| Дів. | 5< | 11-6 | 12> |

**Метод визначення стрибків з поворотом**

Мета: визначення рівня сформованості фізичної якості спритність.

Хід обстеження

Дитина стає на прикріплений до підлоги аркуш цупкого паперу, на якому нанесено градуювання (обличчям до нульової позначки). Вихідне положення – зімкнута стійка, руки на поясі. Дитина виконує почергово три стрибки вліво, а потім вправо, намагаючись повернутися на максимальний кут. При цьому вона повинна приземлитися стійко, без втрати рівноваги. При оцінці результату підраховується кут у градусах, на який повернулась дитина (фіксується краща з трьох спроб). Одержані дані зіставляють із середніми показниками стрибків з поворотом, які наведено у таблиці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вік | Стать  | Середні показники стрибків з поворотом, градусів |
| Рівні: високий | середній  | низький  |
| Бали: 5 | 3 | 2 |
| 5 р.  | Хл. | 225>224 | 160-159 | 145< |
| Дів. | 230>229 | 165-164 | 154< |
| 5 р. 6 місяців | Хл. | 235>234 | 169 | 164< |
| Дів. | 240>239 | 175 | 169< |
| 6 р. | Хл. | 260>259 | 199 | 195< |  |
| Дів. | 265>264 | 209 | 200< |  |

**Метод визначення стрибків на точність**

Дитина виконує стрибок у глибину з висоти 20 см (гімнастична лава0 з вихідного положення: ноги напізігнуті, руки на поясі, з приземленням в позначене місце ( на три стрічки різного кольору). Стрічки викладаються на підлозі паралельно одна одній на відстані від лави 40-55-70 см.

 Спочатку дитина повинна приземлитись на дальню від лави стрічку, потім на ближню й середню. Вправа вважається виконаною якщо дитина встає на стрічку обома ногами. Якщо вона наступає на 3 стрічки – 5 балів; на 2 - 3 бали; на одну – 2 бали; не наступає на жодну – 0 балів.

ДОДАТОК Ж

Конспект заняття

Тема «Знайомство з йогою»

Завдання:

Оздоровчі: сприяти зміцненню здоров’я дошкільників, фізично розвивати дітей; розвивати виразність рухів.

Освітні: ознайомити дітей з поняттям йога ї, розучити основні асани поза «Полулотос» поза «Гора» , розвивати фізичні якості, а саме гнучкість, силу.

Виховні: виховувати позитивне ставлення до йоги, бажання виконувати вправи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини | Зміст роботи | Доз-я | Організаційно – методичні вказівки  |
| Вступна частинаРозминка Основна частина Заключначастина | Рухлива гра«У ведмедя у бору» Поза «Вивішування» Вправа«Прапорці»Рух долонь та стоп вверх-внизВ. п. – поза «Вивішування»1 – рух долонь та стоп вниз2 – рух долонь та стоп вверх Вправа«Тік-так»В. п. – сидячі.1. – нахил голови вперед2 – нахил голови назад3 – нахил до лівого плеча4 – нахил голови до лівого плеча Вправа «Коса»В.п. – поза «Вивішування»1 – рух стоп та долонь вправо2 – рух долонь та стоп влівоВправа«Гвинтокрил»В.п. – поза «Вивішування»Вправа «Дряпання»В.п. – сидячі, ноги випрямлені1 – поставити кисті до плечей2 – рух руками вперед3 – імітація дряпання4 – в.п.Вправа«Колеса паровоза»В. п. – сидячі, долоні лежать на колінахВправа«Мюнхаузен»В. п. – сидячі, витягнути руки вверх над головою в замок, ноги витягнуті прямо1 – рух вгору вправо2 – в. п.3 – рух вгору вліво4 – в. п.Вправа«Рибалка ловить рибу»В. п. – стоячи, ноги зігнуті в колінах руки на колінах.1 – рух правого плеча до іграшки 2 – в .п.3 – рух лівого плеча до іграшкиВправа «Махи ногами»В. п. – стоячи, руки витягнуті вперед і сторону1 – мах ногою до правої руки2 – в. п.3 – мах ногою до лівої руки4 – в. п. Вправа«Футбол»В. п. – стоячи, руки вздовж тулуба Вправа «Слухаємо тишу»В. п. – лежачі, очі заплющені Поза «Полулотос»Поза « Метелик»В. п. – сидячі, звести стопи разомПоза «Гора» В. п. – стоячи Поза «Дерево»В. п. – стоячиЕмоційна розрядка, гра «Веселий танок» Дихальна вправа «Зняти втому»Підведення підсумків  | 3 хв.3 рази5разів4 рази5 разів6 разів4 рази6 разів5 разів6 разів6 разів10 с8 стриб-ків2 хв. | * *Добрий день, діти я пропоную вам сьогодні дізнатися про таким видом спорту як йога. Але йога – це одночасно і спорт, і духовність, і наука. Хтось чув таке слово? А знає що таке йога? Так йога – це виконання певні вправи та дихальні техніки. Ми сьогодні з вами дізнаємось більше про історію виникнення йоги та виконаємо декілька основних вправ. Але спочатку нам потрібно підготувати наші м’язи до роботи. Давайте посміхнемось один одному і в гарному настрої почнемо заняття.*.
* *Діти, але перед цим ми з вами зіграємо у відому вам гру «У ведмедя у бору»*

Діти стоять у різних частинах залу. Біля одного кута спить «ведмідь»У ведмедя у боруГриби, ягоди беру,А ведмідь не спить,Він нас побачить. Ведмідь прокидається та починає ловить дітей*-Діти, ми з вами пограли, а зараз встаньте біля килимків, зробіть глибокий вдих через ніс, і видих через рот.*Під час розминки звучить музика.* *Діти, для виконання розминки нам потрібно сісти в певне положення. Сідайте на килимки ноги та руки витягнуті вперед, а зараз спробуйте підняти ноги щоб вони не торкалися підлоги спробуйте.*

Темп виконання суглобової гімнастики перемінний(Так як діти не підготовлені, ноги під час виконання вправи можуть торкатися підлоги, але повинні бути напружені)* *Діти вправу виконуємо енергійно,**намагаємось одночасно робити рух долонь та стоп вниз – вверх.*
* *Діти, звертаю вашу увагу цю вправу ми виконуємо обережно та повільно*

*Починати одночасні рухи рук та стоп вправо та вліво. Руки та ноги прямі, рухаються лише кисті та стопи все інше нерухоме.** *Діти, уявіть, що ваші стопи та кисті рухаються по циферблату ( як стрілочка годинника)* Обидві стопи та долоні рухаються по колу. Змінюючи напрямок обертання.

На вдиху наблизити кисті до плечей, відводячи лікті назад. Лопатки зійшлися разом. Зробити різкий видих і зробити рух руками вперед з широко розставленими пальцями. Затримати дихання та зробити імітацію дряпання, руки напруженні, розслаблення.* *Руки напружені, рухи енергійні*

Не відриваючи долоні від колін, зробити кругові рухи плечима вперед, а потім назад.Енергійними рухами рук намагатися відірвати себе від підлоги.* *Діти, під час підтягування вправо-вверх від підлоги відривається ліва сідниця, вліво-вверх права сідниця*

*Діти, дихаємо через ніс, руки в ліктях намагаємось не згинати** *Діти, ноги в колінах не згинайте, руки тримаємо в напружені*

Виконувати різноманітні удари по уявному м’ячу. Удари енергійні. Спочатку стоячі на одній ніжці, потім на іншій Вправу поєднати з виконанням стрибків.* *Уявіть, що ви футболісти і вам потрібно понабивати м’яч*
* *А зараз йдемо на місці та робимо глибокий вдих і видих*
* *Діти, в світі є багато звуків, шумів, балачок, але люди забувають, що ще є тишина давайте прислухаємось до неї. Прислухайтесь до себе, що ви відчуваєте.*

*Зараз, діти сідайте на килимки, але сядемо так як сидять справжні йоги. Подивіться на малюнок поза «Полулотос». На зображенні ми можемо побачити, що людина тримає голову, шию, тулуб прямо без відхилень від прямої лінії.*Техніка виконання:Ступні лежать вільно: верхня на стегні протилежної ноги, нижня під стегном. Слідкувати щоб хребет знаходився у вертикальному положенні. Періодично змінювати положення ніг (інша нога зверху)*- Діти, поки ми знаходимось в позі «Полулотос» я вам розповім як з’явилася йога.**Давним-давно, коли ще не було телевізорів, комп’ютерів і автомобілів, люди мали більше часу для спілкування з природою, її вивчення за допомогою спостереження і медитації. Ще до відкриття основних законів фізики і хімії, до того, як вченим стало відомо, що земля обертається навколо сонця, деякі древні мудреці вже знали це і багато іншого, передавали знання особливим чином своїм учням, а також записували їх у вигляді притч та історій. Ці люди вивчали все, що могло зробити їх більш мудрими і щасливими. Мудреці постійно навчалися у природи, вміли слухати своє тіло і вивчали можливості розуму, розвивали ці навички постійної усвідомленої практикою, медитацією. Поступово сформувалися знання і практичні методи для досягнення постійної гармонії з природою і всесвіту. Ці знання та методи назвали «йюдж» (тобто йога), що означає об’єднувати, пов’язувати в ціле. Сформувався також спосіб передачі даного знання в усній формі, яка виявилася настільки практичною і захищеною від спотворень, що її відгомони дійшли і до нас. Майстер, передаючи знання, викликав в учня особистий досвід, який ставав вже не тільки знанням древніх мудреців та майстрів, а й мудрістю самого учня. Цю традицію передачі знання пройшла через тисячоліття і сьогодні існує багато шкіл йоги в різних куточках світу, які надають знання людям про йогу. Ось і ми з вами навчимось деяким асанам (позам), дихальним вправам.**Тож виконаємо наступну асану (позу)*Техніка виконання - обхватити руками носки ніг, підтягнути п’яти як можна ближче до тіла. Розкачувати коліна вверх-вниз, як крила метелика.* *Діти, давайте уявимо, що це в нас крила метелика і поплескаємо ними. Зробіть вдих та видих нахиліться вперед і вниз, опускаючи голову до ніг. Наша метелик зібралася спати*.
* *Діти, ви бачили гори, давайте спробуємо відчути себе горою. Гори - великі, міцні, стійкі. Вітер дує, хвилі океану накочуються, повз пропливають хмари, а гора все варто, впевнена в собі. Ця поза вчить міцно стояти на ногах, покращує поставу.*

Техніка виконання: Встати прямо, з’єднавши стопи, так щоб зовнішні сторони стоп були паралельні. Ноги напружені. Підтягнуть живіт вгору, витягнути хребет, випрямити шию. Руки через сторони витягнути вгору, розгорнувши долоні один до одного і, штовхаючи стопами підлогу, витягати все тіло слідом заруками вгору;* Діти, дерева – легені світу. Вони очищають повітря і збагачують його киснем, яким ми дихаємо. Уявіть, що ти - величезний, сильний, мудрий дуб. У зелених гілках цвірінькають горобці, стукає дятел і стрибають білки. Коріння глибоко проросли в землю, міцно закріпившись в ній. Руки – це гілки, вони тягнуться до неба і сонця. Ти відчуваєш аромат чистого і свіжого повітря, коріння з’єднують тебе з землею. Руки-гілки тягнуться вгору. Постарайся відчути, як ти ростеш.
* *Діти, ми пограємо в гру коли я скажу: «Один до одного вставай», ви знайдете собі пару. Коли почуєте музику починаєте танцювати під музику, як забажаєте: тримаючись за руки або рухатися один за одним по кімнаті. А коли я скажу, наприклад «коліно до коліна», то ви повинні притиснутися один до одного колінами і так продовжувати танцювати і так далі*.

Через деякий час вихователь називає іншу частину тіла, якою вони повинні доторкнутися один до одного. Потім діти можуть вибрати іншого партнера, і танець триває.* *Діти, встаньте, широко розставивши ноги, нахиліться вниз. Тіло розслаблене, очі закриті. На вдиху руки ковзають по ногах. Повільно піднімаємося, «збираємо» з себе втому. З різким видихом і звуком «ха» кидаємо тіло вниз, руки вільно звисають. Ось ми і скинули втому.*
* *Діти, з чим ми сьогодні познайомились на занятті? Про що я вам розповідала? А хто запам’ятав ким ми сьогодні були?* Вихователь оцінює роботу дітей під час заняття.
 |

Конспект заняття

Тема: «Відвідуємо зоопарк»

Завдання:

Оздоровчі : сприяти зміцненню здоров’я дошкільників, формувати правильну поставу, розвивати виразність рухів.

Освітні: продовжувати знайомити дітей з поняттям йога, асана; ознайомити дітей з комплексом вправ з елементами хатха-йоги, розучити асани ; розвивати фізичні якості, а саме гнучкість, силу, рівновагу.

Виховні: виховувати інтерес до йоги та позитивне ставлення до виконуваної рухової діяльності

Інвентар та обладнання: килими для занять йогою , аудіозапис

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини | Зміст роботи | Доз-я | Організаційно-методичні вказівки |
| ВступначастинаРозминка Основна частинаЗаключна частина | 1. Організаційний моментХодьба звичайнаХодьба на носочках, п’ятах Ходьба з високим підніманням колін Легкий біг Звичайна ходьба  1.**Танок Півників**В.П. сидячі на килимі руки відведені назад, ноги витягнуті1 – вперед 2 – в.п3 – вправо4 – в. п.5 – вліво 6 – в. п. 3. **Східний** **танок** В. п. – сісти по-турецькому (полу лотос) з’єднати руки над готовою 1. – рух голови праворуч, руки ліворуч2 – в. п.3 – рух голови ліворуч, руки праворуч 3. **Поза вивішування**В.п. – сидячі на килимі, витягнути вперед прямі ноги 1 – одночасно рух п’ястей та стіп вниз2 – рух вгору**4. Зміїний танок** В. п. – сидячі на килимі, ноги витягнуті , руки відведені назад1 - лівої ногою рух в бік 2 – в.п 3. – правою ногою рух в бік4 – в.п **5. Метелик** В.п. – сидячі, коліна зігнуті і максимально розведені, п’ясти рук складені в замок та обхоплюють ступні, підтягуючи п’ятки до тіла.Робимо ритмічні й пружинясті погойдування обома ногами **6. Танок рибалки**В. п. – стоячи поза рибалки : ноги розтавлені напівприсісти спертися руками об коліна пальцями досередини1 – нахиляти праве плече в бік лівої ноги2 – в.п.3 – нахил лівого плеча в бік правої ноги 4 – в. п.7.**Танок напівприсядки** В. п. – стоячи прямо, стопи паралельно одна одній , руки на поясі1 – присідаймо 2 – в. п.8. **Очищувальне дихання «Ха»**1 – вдих руки вгору2 – видих, вниз руки  **Поза Падахастасана «Лелека»**В. п. – стоячи, ноги разом, стопи паралельно, руки вздовж тулуба**Поза фирабхад-расана «Ластівка»**В.п. – стоячи ноги на ширше плечей, стопи паралельно, руки вздовж тулуба**Поза Сімхасана «Лев»**В.п. – сидячі в позі лотоса долоні лежать на колінах **Поза « Кобра»**В. п. – лежачі на животі **Поза « Їжачок»**В. п. – лежачі Дихальна вправа««Дихаємо на вертушку».Психогімнастика«Штанга»Підсумки заняттяВправа на розслаблення м’язів «Пилосос та пилинки»  | 3 хв. 30 с20 с15 с30 с20 с  4 рази 4 рази4 рази 5 разів8повто-рень6 разів6разів3 рази4 рази3 рази3 рази3 рази3 рази  | Діти, заходять до залу та стають ву шеренгу. *- Добрий день, діти! Який у вас настрій? Давайте посміхнемось один одному і налаштуємось на роботу. Я вас запрошую на заняття з фізкультури, ми будемо продовжувати знайомитись з йогою.* Нагадайте мені, що таке йога? *Так йога – це певні вправи та дихальні техніки. Які були створені людьми для того щоб бути здоровими не тільки фізично, а і духовно. Бути здоровими та щасливими. Йогу практикують вже багато тисячоліть.Тож я пропоную продовжити наше знайомство з йогою починаємо! Праворуч!* Шагом руш! Але спочатку підготуємо наше тіло.- *Діти, справжні йоги дихають через ніс, тому нам також потрібно* *дихати* *носом* - *Робимо вдих та глибокий видих через рот** *через центр двійками.*

*Починають виконувати комплекс суглобової гімнастики «Свято танцю»**Дихаємо через ніс. Та підходимо до килимків.** *робимо рухи головою імітуючи подзьобування*
* *Діти, схрестіть ноги по-турецькі та з’єднайте руки над головою. Під час виконання вправи руки в ліктях не згинаємо.* Зображення пози на картинці.
* *Діти, ноги в колінах не згинаємо, руки в ліктях також. Рухи виконуємо енергійно.*
* *Намагайтесь* *не* *згинати* *ноги* *в* *колінах*
* *Діти, спина рівна, голова направлена вперед*
* *Діти, подивіться щоб ваші коліна не виходили за ступні.*
* *Діти, тримайте спина рівно,*

*ноги від підлоги не відриваємо** *Зробіть глибокий вдих носом і водночас підніміть прямі руки над головою, а потім робимо довгий видих, через рот і одночасно промовляємо «Ха»*

*і різко нахиляємось уперед з опущеними руками.**Під час видиху ви немовби скидаєте з себе втому та недуг** *А зараз сідайте на килимки ноги схрестіть (по- турецькому) Подивіться на зображення.*  (Для дітей висить зображення з правильно виконаною позою).
* *Ми будемо виконувати певні пози (вправи) в з йоги, які називаються асани. Люди спостерігали як рухаються тварини і називали деякі пози відповідно до назв тварин. Ось ми зараз з вами відвідуємо зоопарк . Ви хочете?*
* *Під час виконання вправ вам потрібно бути уважними,виконувати всі мої вказівки.»*

Техніка виконання: разом з вдихом підняти руки вгору руки перед собою над головою, з видихом зробити нахил вперед разом з руками, спину тримати прямою. Підборіддя спрямовано за коліна. Взятись руками за щиколотки та підтягнути себе до колін. Ноги в колінах не згинати. Затриматись на видиху. На вдиху випрямитись, руки ковзають вздовж тулуба* *Діти, уявіть, що ви стоїте на яскраво-зеленій галявині, промені сонця падають на ваші обличчя, сонце немов кличе вас пограти з ним. Ви піднімаєте руки і відповідаєте йому: «Привіт, сонечко!» У вас біле оперення і довгі червоні дзьоби. Ви нахиляєтеся до трави і бачите, як різноманітна життя. Навколо вас незліченна безліч квітів, повзають мурахи і різні жучки*

Техніка виконання : зробити вдих, руки скласти над головою (намасте), повернутися на п’ятці лівої ноги та носку правої ноги в лівий бік. Руки направлені вверх, упор присівши на лівій нозі ( ліва нога під кутом 90) права нога на носку пряма, руки вгорі, тулуб прямий прогнутися, голову на скільки можна відкинути назад. (Потім на іншу ногу)* *Діти, уявіть себе літаючою ластівкою. У вас такий ніжний голосок і пір’ячко таке чудове. Ви спостерігаєте за всім з висоти. Ваш будинок в жовтому глиняному яру, в маленькій нірці. Для вас головне – це політ, коли ви відчуваєте вітер.*

Техніка виконання : виконати повний вдих, затримати дихання язик спрямувати в піднебіння, максимально напружити м’язи гортані та рота, напружено поводити головою з боку в бік. Потім встати на коліна, долоні прямих рук поставити на підлогу, прогнутися в спині, закинути голову назад висунути язик зробити на видиху завзятий рик лева.* *Діти, ви леви, а лев – це цар тварин з величезною гривою і довгим хвостом. У вашій ході стільки сили і мужності, скільки може бути лише у лева. Один тільки рик – рик царя звірів – змушує всіх прислухатися до нього. Постарайтеся заричати, як лев, та прогнути свої спинки*

Техніка виконання: Лежачі на животі. Покласти руки під плечі і підніматися вгору, поки не випростуються руки. Податися грудною кліткою вперед і вгору і дивитися на стелю. Намагатися витягнутися вгору. Розслабити спину і прогнутися якомога краще, утримуючи живіт і ноги на підлозі. Дивіться вгору і глибоко дихати через ніс. Потім починати шипіти, роблячи видих через рот. Будьте лютої і страшною коброю. Продовжувати 30с. Тепер повільно зігніть руки в ліктях і опустіться на підлогу. Відпочити в позі «дитина» (10с)* *Кобри - отруйні змії. Їх дивно гнучкий хребет дозволяє їм безшумно ковзати по землі і навіть вилазити на дерева. Коли кобру загрожують або коли змія готується до нападу, вона шипить, піднімає голову і розправляє шийні хребці, так що вони утворюють капюшон. Ви лежите на камені, розпеченому від полуденної спеки. Навколо вас шумить гарячий вітер, який переносить море піску. Ви мудрі, ви не робите жодного зайвого руху. Ви піднімаєте голову і груди, оглядаючи околиці, але навколо вас нікого немає, і ви дивитеся удалину, спостерігаючи приховану життя пустелі*
* *Діти, ляжте на спину, рики витягнуті вперед. Їжачок загорає на сонечку. А тепер на нього впала крапля і він сховався. Підніміться і сядьте. Зігнувши коліна до грудної клітки і обхопивши їх руками, притисніть підборіддя до грудей.*
* *Діти, глибоко вдихніть і повільно видихайте, змушуючи вертушку крутитися як можна довше. Повторіть кілька разів і поверніться до звичайного диханню.*
* *Ось в такому зоопарку ми з вами побували. Вам сподобалось?*

 Дитина піднімає «тяжку штангу» Потім кидає її, максимально розслаблюючись. (Слідкуючи за диханням) Відпочиває. * *Діти, ми сьогодні з вами побували в зоопарку. Нагадайте мені ким були?* Обговорення поведінки та вправності дітей.

Пилинки весело танцюють під променями сонця. Запрацював пилосос (аудіозапис). Пилинки закружляли навколо себе та поступова спадають на підлогу. Коли пилинка сідає на підлогу спина та плечі в неї розслаблені та згинаються вперед-вниз, руки опускаються, голова нахиляється все тіло розслабляється. |

Комплекс ранкової гімнастики

Тема: «Сурья намаскар» («Привітання сонця»)

Завдання:

Оздоровчі : сприяти зміцненню здоров’я дошкільників, формувати правильну поставу, розвивати виразність рухів.

Освітні: ознайомити дітей з комплексом вправ ранкової гімнастики, розучити асани ; розвивати фізичні якості, а саме гнучкість, силу, рівновагу.

Виховні: виховувати інтерес до йоги та позитивне ставлення до виконуваної рухової діяльності

Інвентар та обладнання: килими для занять йогою

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини |  |  |  |
|  | 1. Організаційний момент1. Поза «полу лотос» 2.  «Полумісяць»  В. п. «Поза гори»  1 – руки зігнути в ліктях на рівні грудної клітини під кутом приблизно 30 ° (трохи вгору і вперед) (видих та видих)2 – руки піднімаємо вгору3 – Встаємо на носочки та робимо прогин назад (видих) 3. «Лелека» - нахил вперед до ніг В. п. – руки підняти вгору, прогин назад1 – видих витягаючи вперед руки з витягнутим хребтом опускайтесь вниз4. Вершник В.п. – з пози 31 – крок правою ногою назад, ліва нога згинається в коліні (потім лівою ногою)2 – руки на підлозі по обидві сторони від лівої стопи на одній лінії з нею. Прогин в верхніх відділах хребта, дивлячись вперед5. «Палиця»В.п. З пози – 41 – зробити великий шаг правою ногою назад (видих)2 – упор на пальцях стоп, руки залишаються прямими, долоні на підлозі на рівні плечей, пальці рук разом і дивляться вперед6. Поза «дитина»В.п. – з пози 5 опустіть коліна на підлогу, сідниці «на п’яти, лоб на підлогу. Хребет розслаблений, руки витягнуті вперед. 7. Поза «Гусениця» В.п. – з пози 6 1 - сковзати вперед, намагаючись торкнутися грудною кліткою підлоги (як гусениця), при цьому руки залишаються на тому ж місці.8. Поза «Собака»1 – відштовхую-чись руками від підлоги подайтесь тазом назад і вгору, випрямляючи ноги в колінах. Руки щільно притиснуті до підлоги і залишаються на місці.10. Ручки ніжки наздоганяютьВ.п. – за пози «собока» 1 – швидкими дрібними кроками ноги наближаються до рукПовертаємось в позу «Гора» | 5 вдихів10 с4 рази 4 рази 10 с 1. с.

10 с (повторити 2 рази) | * *Діти, за допомогою наступних вправ ми з вами будемо вітати сонце та проявимо вдячність за ту силу і життя, яку воно дарує всім істотам.*

Діти стають у коло, тягнуться вгору – до сонечка. Сонечко щедро дарує кожній дитині по сонячному зайчикові, які оселяються в серцях дітей. Діти рухами від грудей розсипають це світло навколо себе.* *Діти, сідайте на килимок та схрестіть ноги по-турецькі та заплющте очі. Дивиться ось як я сіла. Зробимо 5 глибоких вдихів та видихів. Не забувайте, що потрібно дихати тільки через ніс, а видихати через рот. Таким чином налаштуємось на роботу.* ( Вимовляння звуку «ом»)

- *Станьте прямо і стійко, ноги разом або злегка розведені, стопи паралельні, тіло підтягнуто** *Руки зігніть в ліктях і з’єднайте долоні на рівні* *грудної клітини 30 (трохи вгору і вперед) в цій позі затримались та робимо вдих і повільно видихаємо*
* *На* *вдиху плавно випрямляючи руки, потягніть їх вгору, витягаючи всім тілом. Зробіть легкий прогин, витягаючи всю передню сторону тіла. Затримайтесь в цій позі*
* *Прагніть зберегти ноги в колінах прямими . Опустивши долоні, намагайтеся випрямити ноги без напруги, не відриваючи руки від підлоги.* *Шия розслаблена. Тягніться животом до стегон, а верхівкою до підлоги уздовж ніг. Тепер затримали дихання.*
* *Люди, які практикують йогу під час цього руху вітають мати-Землю з вдячністю за ту турботу, яку вона проявляє до кожній живій істоті*.

*Робимо вдих і крок правою ногою назад, ліва нога згинається в коліні. Права нога відсувається назад та спирається на носок. Руки випрямлені в ліктях, пальці разом і повернені вперед. Прогінться в верхніх відділах хребта, дивлячись вперед.** *Діти, затримайте дихання та уявіть, що ви вершники на прекрасному коні, який мчить на зустріч успіху.*
* *Випряміть тіло в одну лінію: від верхівки голови до п’ят – пряма струна. Дивимося при цьому вниз. Слідкуйте, щоб таз не підводився і не опускався, також не опускайте голову. При утриманні цього положення дихайте вільно і повно. Затримаємось в цій позі.*

Дихання повільнеПеребуваємо в цьому положенні для відпочинкуУ цьому положенні підлоги торкаються такі частини тіла: підборіддя, грудна клітка, коліна, пальці ніг, долоні. Таз піднятий, шкарпетки тягніть на себе.Долоні залишаються на місці і повинні опинитися під плечима. Пальці разом і направлені вперед, лікті злегка притиснуті до тулуба. Діти, ви молодці подивіться як в нас добре виходить.Діти, тягніть задню поверхню ніг, наближаючи п’яти до підлоги. Тягніться грудною кліткою вниз, до ніг. Робимо все плавно, щоб нічого не потягнути. Шия розслаблена, голова опущена верхівкою до підлоги.  Виконуємо рух та плавно випрямляємось і переходимо в положення стоячи*Діти, ми чудово розім’ялися. Вам сподобали вправи? Привітавши сонечко ми отримали енергію та будемо бадьорими цілий день.* |