

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЁТ

о работе кружка

«БЭБИ – ЙОГА»

для детей 6-7 лет

в 2018-2019 уч. году

Срок реализации кружка - 8 мес (октябрь – май). За это время было проведено 60 занятий, которые посещали 14 детей в возрасте 5-7 лет, из них 8 детей с ОВЗ (речевые нарушения, ЗПР). Частота проведения занятий - 2 раза в неделю (вторник, четверг).

Средняя посещаемость детьми занятий составила 8 человек (62% от общего количества детей)

За время занятий дети укрепили своё здоровье посредством применения здоровьесберегающих технологий: аутотренинга, йогической гимнастики, техники самомассажа и организованного дыхания.

Дети приобрели знания о значении и важности гимнастики йоги, дыхательной гимнастики для оздоровления и снятия напряжения, приобщились к здоровому образу жизни.

Дети научились выполнять все элементы (асаны) гимнастики, контролировать своё дыхание и эмоции. Освоили практику самомассажа важных точек зрительного и слухового анализатора, дыхательные упражнения. У всех детей, посещающих занятия, развилось умение управлять своим телом, что отмечается в улучшении координации и осанки, развитии гибкости тела. Занятия аутотренингом, введение определённых правил, научили детей дисциплинированности и собранности, не отвлекаться и сохранять спокойствие. Правильное дыхание и концентрация на внутренних ощущениях помогли детям сохранять внимание в течение продолжительного времени.

Важно отметить у тревожных детей (2 ребёнка) появление такого качества, как умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными. Дети научились справляться с проблемами в поведенческой сфере (агрессивность, импульсивность). Это особенно наблюдалось и проявлялось в игротренинге.

У детей развились навыки

- снимать психофизическое напряжение посредством расслабления тела при усталости, перед сном в положении сидя и лёжа.
- произвольного поведения, организованности.
- навыки групповой деятельности, группового общения. Этому способствовали определённые ритуалы встречи и прощания, групповые игры, групповое обсуждение проблем.

Результаты и эффективность аутотренинговых занятий с детьми отмечают педагоги и родителями во время бесед и консультаций, а также анализом деятельности самого психолога.