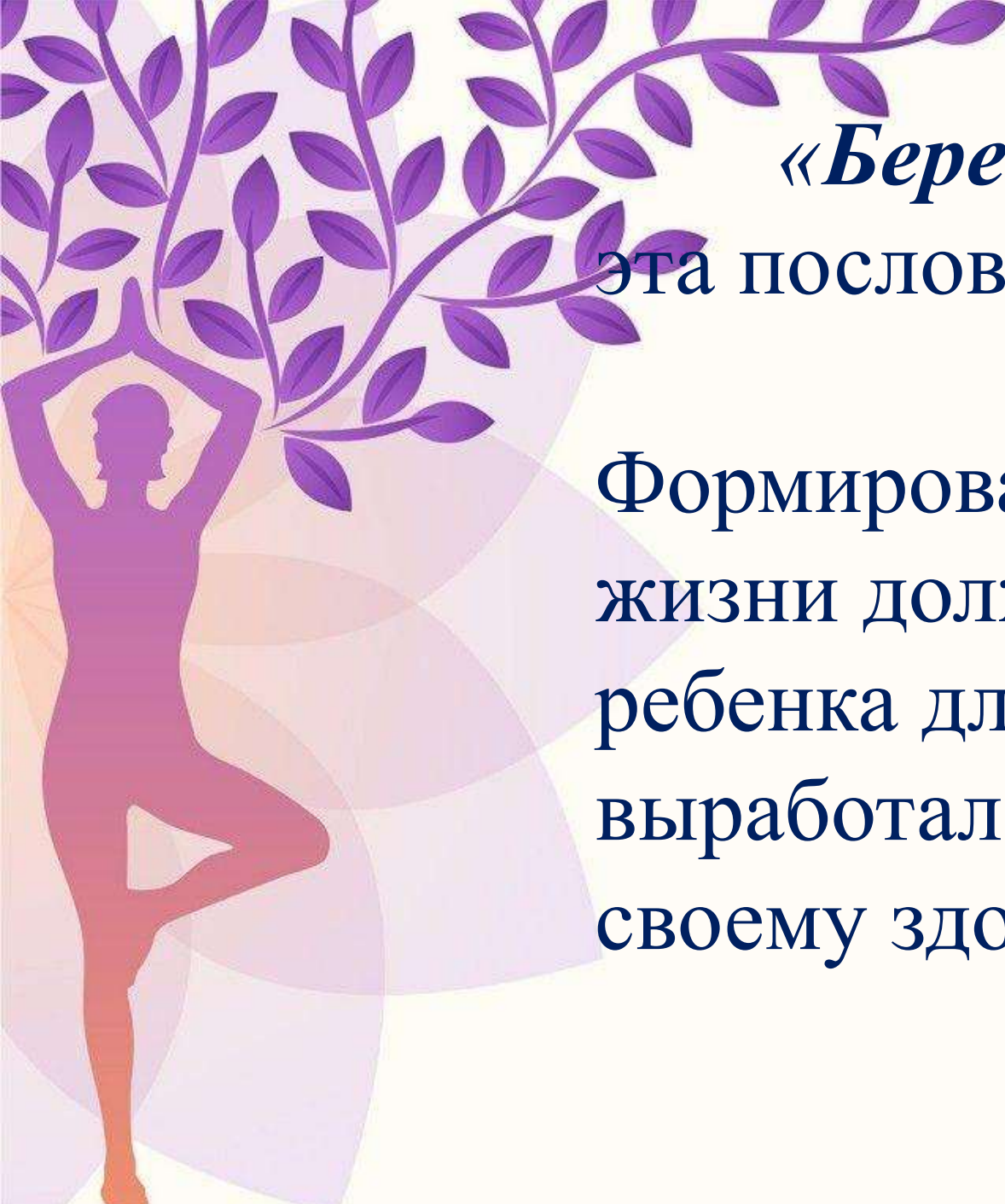




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад»  
№10 с. Сизябск

# К здоровью всей семьей. Знакомство с Хатха-йога

Подготовила: инструктор по ФИЗО  
Репина Галина Викторовна



**«Береги здоровье смолоду!»** —  
эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.



Уважаемые родители, сегодня я хочу познакомить вас с нетрадиционными методами оздоровления детей, которые я использую в работе с детьми, т.е с элементами оздоровительной гимнастики хатха-йоги.

Итак, Что же такое йога?

**Детская йога** — это полезные для здоровья физические упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично.





## Рассмотрим азы хатха-йоги...

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений, выполняемых детьми, лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

**Асаны** – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

**Пранаямы** – дыхательные упражнения.



Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Большинство асан хатха – йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие асаны названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Йога помогает настраивать организм ребенка на дальнейшую продуктивную деятельность в режимных моментах (если использовать только в ДОУ), дома для положительного эмоционального настроения на день.

Элементы йоги можно использовать в утренней гимнастике, гимнастике после сна, в образовательной деятельности. В своей работе же я внедряю хатха-йогу на занятиях по физической культуре во время общеразвивающих упражнений, а так же в кружковой деятельности «Игровой стретчинг» 1 раз в неделю.



# Значение йоги на организм ребенка

## **Упражнения хатхи-йоги :**

Развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;

Укрепляет мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и малую моторику;

Активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Таким образом, хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка.

## Разберем несколько асан (поз)

«Собака мордой вниз»  
успокаивает ум, снимает  
стресс и усталость,  
укрепляет руки и плечи,  
растягивает суставы  
плеч, бедер, растягивает  
мышцы икр и рук,  
снимает боль в спине.







«Книжка»

Укрепляет мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке.







## «Лук»

Поза лука укрепляет мышцы спины и рук, раскрывает плечевые суставы, делает позвоночник гибким и ровным, устраняет зажатость, избавляет от привычки сутулиться, улучшает осанку и кровоток во всём теле.





«Дерево»  
очень полезное упражнение  
для развития чувства  
равновесия. Эта асана  
укрепляет мышцы ног и  
помогает обрести правильную  
осанку.







## «Мостик»

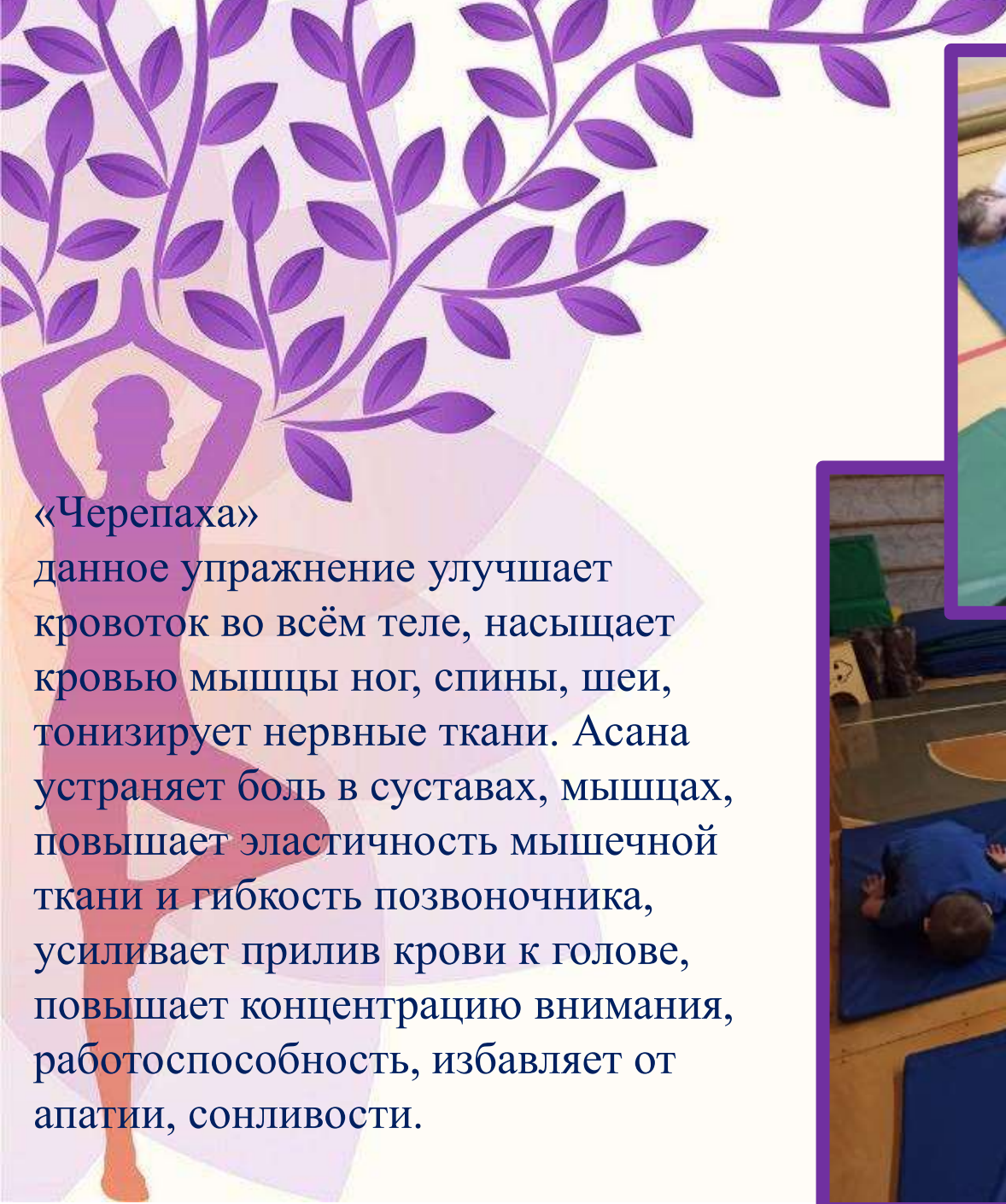
При выполнении этой асаны тело не «заламывается» в пояснице, а вытягивается в мягкое полукольцо.

Прогиб в спине тренирует позвоночный столб, выпрямляя сутулые спину и плечи.

Детям эта поза очень нравится, при свободном выполнении упражнений чаще выбирают это упражнение.







## «Черепашка»

данное упражнение улучшает кровоток во всём теле, насыщает кровью мышцы ног, спины, шеи, тонизирует нервные ткани. Асана устраняет боль в суставах, мышцах, повышает эластичность мышечной ткани и гибкость позвоночника, усиливает прилив крови к голове, повышает концентрацию внимания, работоспособность, избавляет от апатии, сонливости.







«Кобра»  
Укрепляет  
позвоночник,  
хорошо действует на  
органы  
пищеварительной  
системы..





## Рекомендации

Больше асанов опубликовано в источниках

[https://vk.com/doc6711949\\_259801482?hash=71cb53cdf0bf866c0b&dl=4650118b49d55c6322](https://vk.com/doc6711949_259801482?hash=71cb53cdf0bf866c0b&dl=4650118b49d55c6322), [https://detstvo-press.ru/books/pdf/978-5-906750-14-3\\_Иванова\\_Йога\\_для\\_детей-сайт.pdf](https://detstvo-press.ru/books/pdf/978-5-906750-14-3_Иванова_Йога_для_детей-сайт.pdf).

Советую перейти по ссылке и ознакомиться не только с позами, но и дыхательными упражнениями, самомассаж, релаксацией. Очень доступно и интересно описаны элементы йоги.

**Запомнить!** Йога любит систематичность и постоянство.





Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!