

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

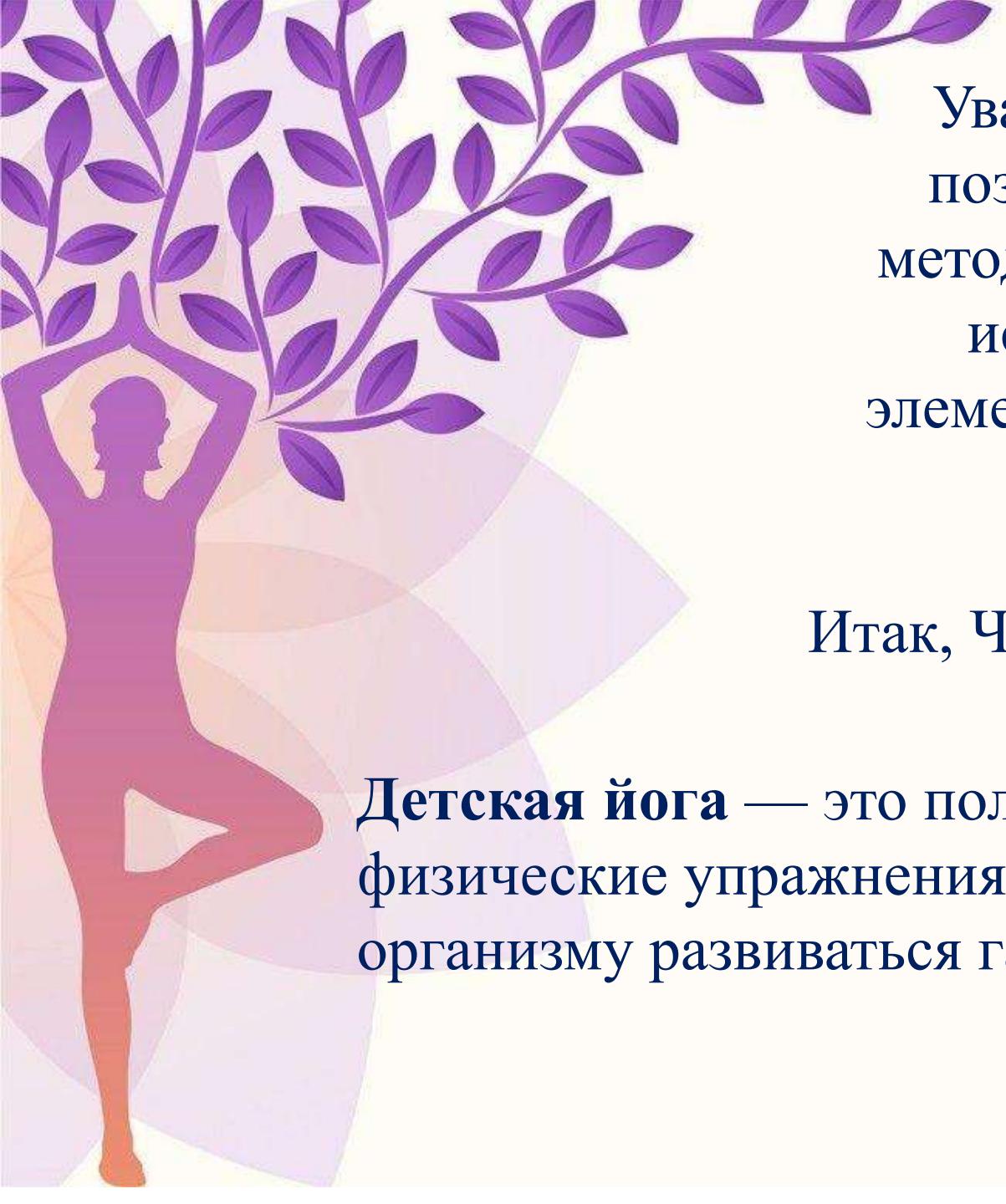
К здоровью всей семьи. Знакомство с Хатха-йога

Подготовила: инструктор по ФИЗО
Репина Галина Викторовна



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

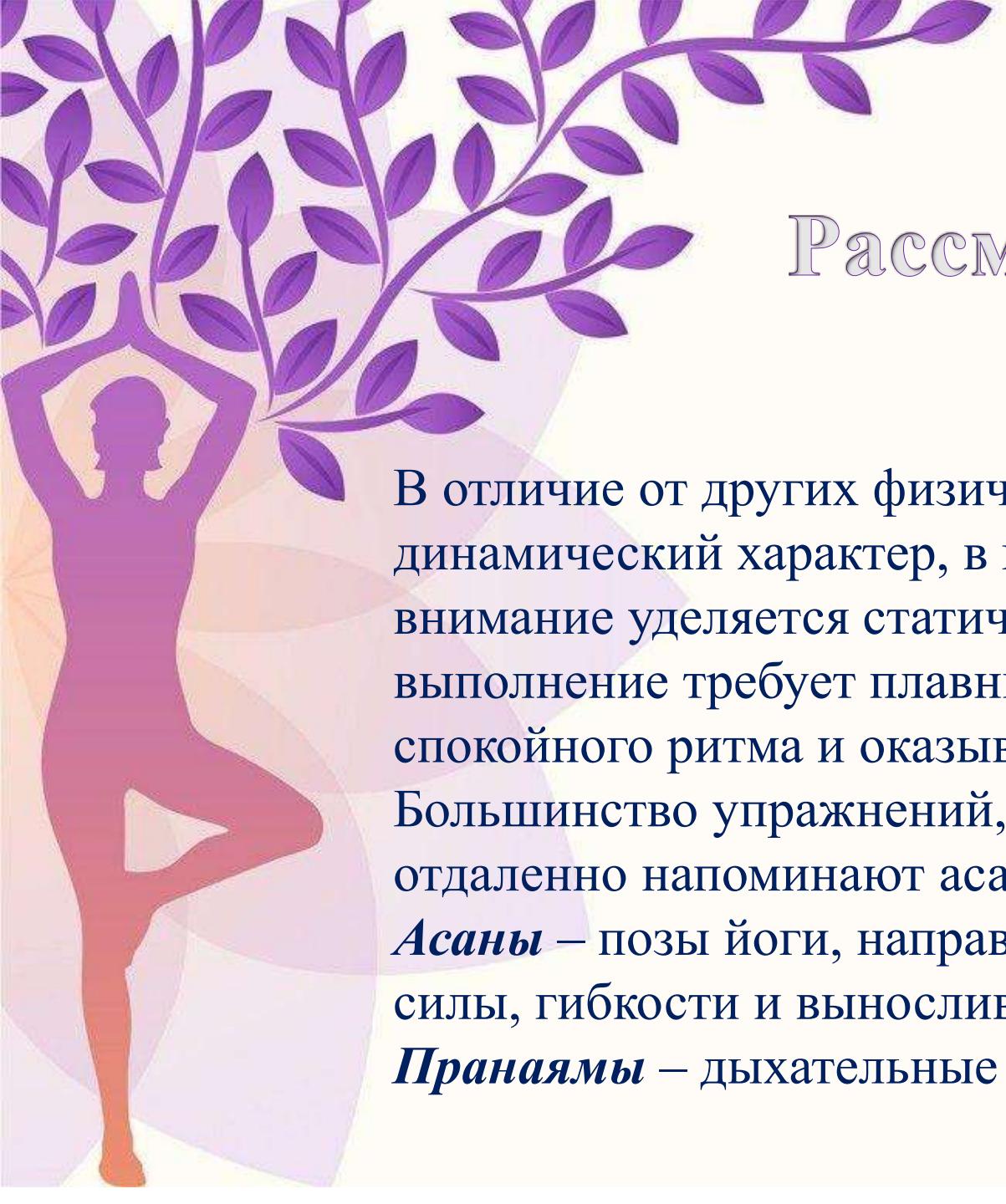
Формирование здорового образа
жизни должно начинаться с рождения
ребенка для того чтобы у человека уже
выработалось осознанное отношение к
своему здоровью.



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 настроя 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 сколиоз;

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

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

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

Разберем несколько асан (ш03)

«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»

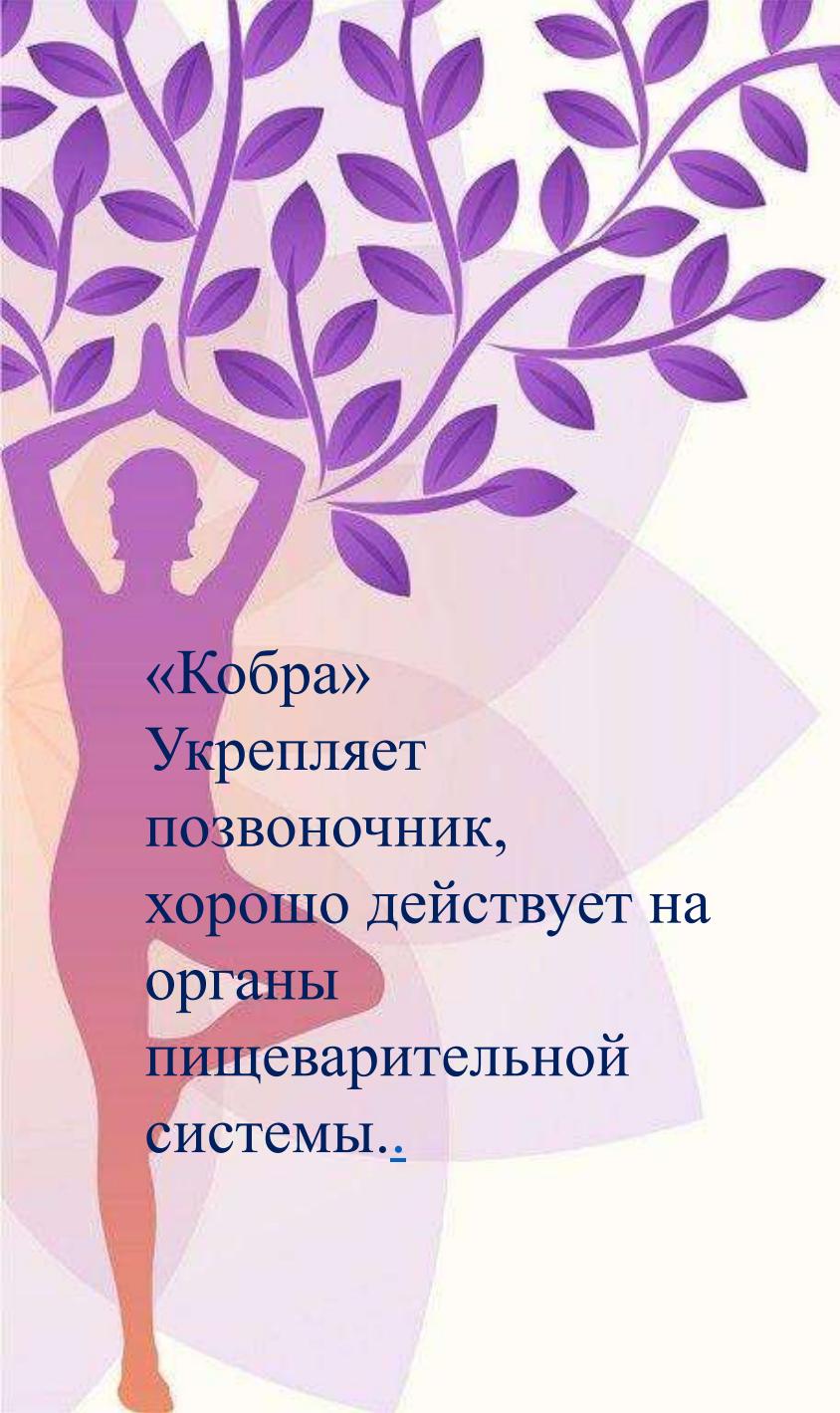
При выполнении этой асаны тело не «залимывается» в пояснице, а вытягивается в мягкое полукольцо. Прогиб в спине тренирует позвоночный столб, выпрямляя сутулые спину и плечи. Детям эта поза очень нравится, при свободном выполнении упражнений чаще выбирают это упражнение.



«Черепаха»

данное упражнение улучшает кровоток во всём теле, насыщает кровью мышцы ног, спины, шеи, тонизирует нервные ткани. Асана устраниет 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 асан опубликовано в источниках

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.

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!