

МАДОУ № 16 «Рябинка» Город Великий Новгород

«Интеграция физического развития с
другими направлениями деятельности».

Внедрение элементов

хатха – йоги в

различных видах

деятельности.

Автор – Зенькевич Лариса Васильевна

Цель: развивать гибкость позвоночника,
тонизировать внутренние органы,
успокаивать нервную систему, улучшать
пищеварение.

Задачи:

- *развивать у детей умение правильно дышать;
- *обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы;
- *взаимодействие с семьями воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Почему именно хатха – йога?

- Все очень просто. Именно этот вид йоги уделяет особое внимание сохранению и укреплению организма.
 - Слово «хатха» состоит из двух частей.
«Ха» обозначает солнце, «тха» – луна.

Солнце символизирует тепло, активность и энергию, а луна – холод, пассивность и торможение.

Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположностей, который создает равновесие, гармонию.

Проведение занятий с элементами хатха - йоги помогает детям сбалансировать противоположные физиологические процессы возбуждения и торможения.

Основными элементами хатха - йоги являются дыхательные упражнения.

Правильное дыхание йогов – это полное дыхание .

Выполняется следующим образом:

1. Принимаем удобную позу: сидя или лежа.
2. Втягиваем живот, вытесняя весь воздух из нижней части легких и расслабляемся.
3. Далее делаем глубокий вдох через нос, живот должен подняться.
4. Наполняем воздухом среднюю часть грудной клетки, и далее под ключицу.
5. Задерживаем дыхание.
6. Медленный выдох в обратном порядке (возможен выдох и в том же порядке, что и вдох).
7. Втягиваем живот.

Особенности выполнения упражнений:

Плавные, спокойные действия, сопровождающиеся расслаблением мышц и нервной системы.

Основная часть поз статична (выдерживается в течении определенного времени).

Выполнение упражнений не требует специального оборудования и места занятий.

Комплексы упражнений хатка-йоги интересны детям любого возраста, и выполняются:

- лежа на спине;
- лежа на животе;
- сидя на коленях;
- стоя на коленях;
- стоя;

Комплексы проводятся как:

- драматизация сказок(«Курочка ряба», «Гуси-лебеди», «Рукавичка»);
- путешествие по морскому дну;
- сказки народов тайги и тундры;
- поход в осенние сопки;

Злая кошечка



Добрая кошечка



Лягушонок



Собачка



Гимнастика после сна



Свободная деятельность



Веселая разминка утром



Мастер-класс для родителей



«Желаю вам цвести расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.
Пусть каждый день и каждый час –
Вам новое добудет.
Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце добрым будет.
Вам от души желаю я,
Друзья, всего хорошего.
А все хорошее друзья,
Дается нам не дешево!»

С. Маршак

Уважаемые коллеги,
благодарим за внимание!
Будьте здоровы!

