



*"У
Хатха - Йога в детском саду"*

цель

- Формирование у детей основ здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья детей через нетрадиционные методы оздоровления.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

2. Образовательные:

- формирование основ жизненно важных социальных умений и навыков;
- развитие физических качеств.

3. Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (устойчивости, решительности, смелости);
- поддержание интереса к двигательной деятельности;
- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- обучение и воспитание самостоятельности, ответственности, инициативности;
- формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;

Что означает "Хатха-йога"

Ха – солнце;

Тха – луна;

**Йога – соединение,
гармония трех начал
человека:**

- физического,**
- психического,**
- духовного.**

Хатха – йога

**Это система воспитания
здорового тела
и здоровой психики
с помощью упражнений (асан),
релаксации, психотерапии,
дыхательной гимнастики.**

Хатха - Йога включает в себя 4 ступени:

- 1. ЯМА – ВОЗДЕРЖАНИЕ, СОБЛЮДЕНИЕ
ВСЕОБЩИХ МОРАЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ;**
- 2 . НИЯМА – КУЛЬТУРА, ГИГИЕНА, ВНЕШНЕЕ И
ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ
САМОДИСЦИПЛИНУ;**
- 3. АСАНА – ПОЗА, ОПРЕДЕЛЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ТЕЛА, КОТОРОЕ РАЗВИВАЕТ ФИЗИЧЕСКИЕ
КАЧЕСТВА**
- 4. ПРАНАЯМА – КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ.**

Занимаясь Хатха-йогой необходимо всегда помнить о соблюдении

трёх "Золотых" правил:

1. Систематичность и регулярность

2. Последовательность и постепенность перехода от простого к сложному

3. Умеренность во всем



ПОЗА «ЛОТОСА»

Поза развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, укрепляет мышцы живота, спины и плечевого пояса, успокаивает нервную систему.

ПОЗА « БЕРЕЗКИ»

**Поза укрепляет мышцы спины,
улучшает кровообращение головного
мозга, работу внутренних органов,
нормализует обмен веществ**

ПОЗА « МАЛАЯ БЕРЕЗКА »

**Поза развивает
подвижность
тазобедренных суставов,
укрепляет мышцы ног,
брюшного пресса,
улучшает кровоснабжение
в области таза.**

ПОЗА « ПОЛУВЕРБЛЮДА»

**Поза укрепляет
позвоночник и грудную
клетку, полезна при
деформации спины,
улучшает работу сердца.**

ПОЗА « ШИРОКОЕ ДЕРЕВО»

**Улучшает кровоснабжение
позвоночника, развивает
гибкость, укрепляет ноги и
плечевой пояс.**

ПОЗА « МОСТИК »

**Помогает увеличить
гибкость
позвоночника,
укрепляет мышцы
живота, ног и рук.**

ПОЗА «СЕРДИТАЯ КОШКА»

**Поза придает гибкость,
силу позвоночнику,
полезна при сколиозе,
оказывает
положительное
воздействие на все
органы малого таза.**

ПОЗА « ВЕРБЛЮДА»

**Поза укрепляет
позвоночник,
подвижность плечевых
суставов, улучшает
работу внутренних
органов.**

ПОЗА «ЛУКА»

**Поза укрепляет
позвоночник и
грудную клетку,
развивает гибкость
спины, улучшает
работу внутренних
органов.**

ПОЗА «ГЕРОЯ»

**Поза укрепляет ноги,
вырабатывает
равновесие,
способствует
сосредоточенности,
успокаивает.**

ПОЗА « ПЛУГА »

Поза развивает гибкость спины,
укрепляет мышцы ног, улучшает
работу внутренних органов,
нормализует обмен веществ.

Заключение

1. В результате работы по оздоровительной гимнастике доступны:

- статические упражнения (асаны)

- динамические упражнения (виньясы)

- дыхательные упражнения направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма)

Применение гимнастики хатха - йога:

- улучшило функциональное состояние здоровья;
- повысило уровень двигательной, физической подготовленности дошкольников;
- способствовало снижению заболеваемости и повышению индекса здоровья детей;
- нормализовало функции :
 1. опорно-двигательного аппарата
 2. сердечно-сосудистой
 3. дыхательной и нервной систем организма детей
- способствовало формированию основ здорового образа жизни, приобщению к физической культуре!