



«ХАТХА – ЙОГА В ДЕТСКОМ САДУ»

Цель:

- Формирование у детей основ здорового образа жизни;
- Всестороннее гармоничное развитие, совершенствование функции организма, повышение активности и самостоятельности;
- укрепление здоровье детей через нетрадиционные методы оздоровления.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Повышение сопротивляемости организма влиянием внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов (укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системе, улучшение обменных процессов);
- воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

2. Образовательные:

- Формирование основных жизненно важных умений и навыков;
- развитие физических качеств.

3. Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств (честность, решительность, смелость);
- Поддержание интереса к двигательной деятельности;
- Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;
- формирование элементарных умений самоорганизации к двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

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.

**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.**



Статические позы асаны) Хатха-йоги

Поза «Лотоса»



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

Поза «Березка»



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 «Верблюд»



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.

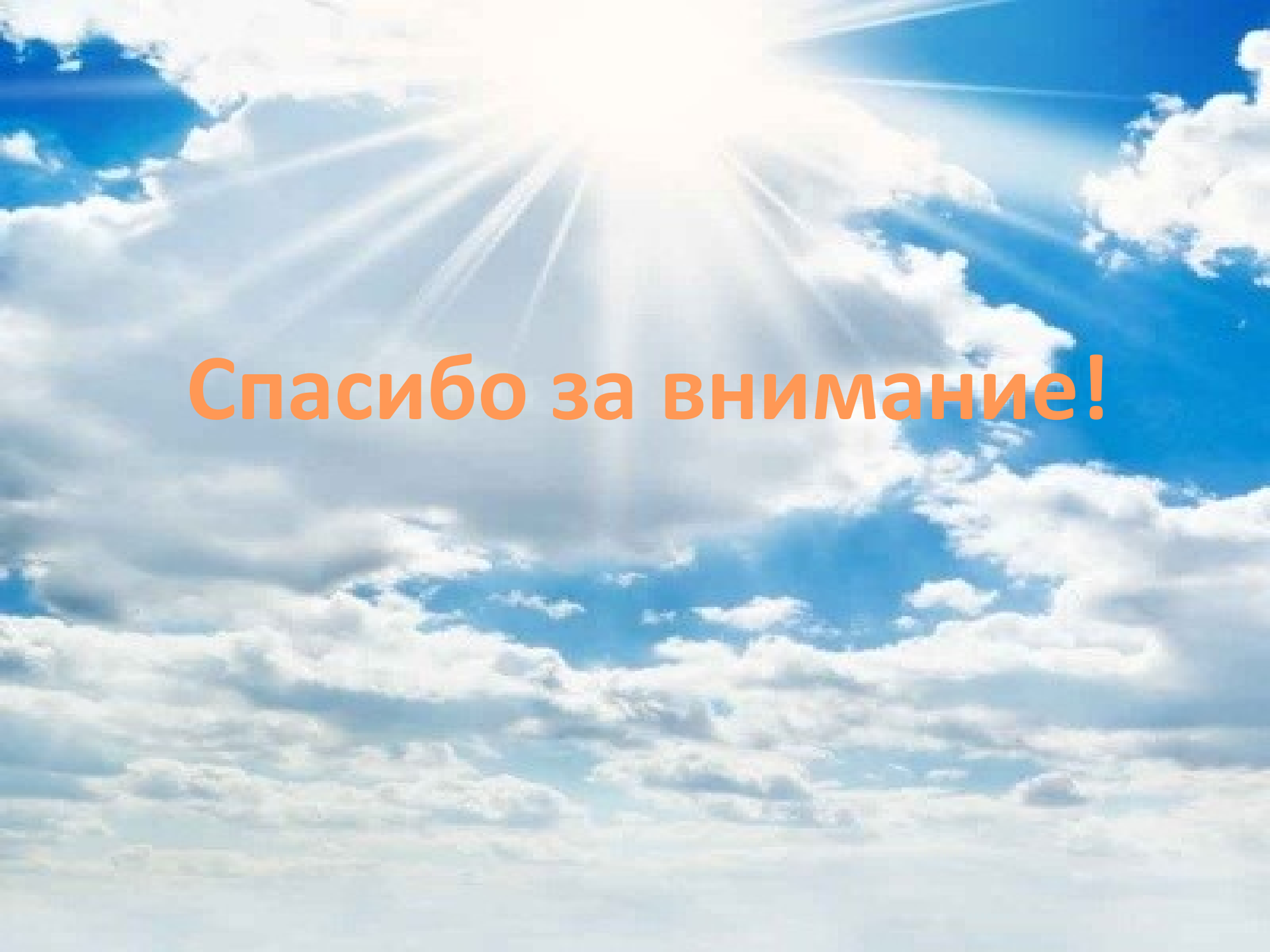
Поза «Плуга»



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

Применение гимнастики хатха-йога

- Улучшая функциональное состояние здоровья;
- Повышает уровень двигательной, физической подготовленности дошкольников;
- Способствует снижению заболеваемости и повышению индекса здоровья детей;
- Нормализует функции:
 1. Опорно-двигательного аппарата;
 2. Сердечно-сосудистой системы;
 3. Дыхательной и нервной систем организма детей.
- Способствует формированию основ здорового образа жизни, приобщению к физической культуре!



Спасибо за внимание!