МАДОУ ЦРР - детский сад «Кубэлэк»

Здоровье сберегающая технология «Хатха - йога»

Подготовил инструктор
по физическому воспитанию
Войнова Н.А.

Баймак 2018

Краткая аннотация «Хатха - йоги»

Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой это скорее игра, которая основываются на подражании.

Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йога для детей, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Занятия, построенные с включением упражнений хатха-йоги для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Цель «Хатха - йоги»

Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой.

Задачи «Хатха йоги»

1. Обеспечение полноценного и гармоничного развития;
2. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;
4. Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
5. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;
6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Принципы «Хатха йоги»

-системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;

-преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;

- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;

- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности;

-принцип постепенности - тем, кто начинает свой путь в йоге следует твердо усвоить следующее правило: спешка не имеет смысла, ведь у того, кто занимается йогой впереди целая вечность.

Занятие «Хатха йоги»

- подготовительная часть
- основная часть
- заключительная часть

Подготовительная часть:

• включаю разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов; самомассажи с умеренной нагрузкой.

• необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание;

• настроиться на дальнейшую работу, нужную и полезную для здоровья.

Основная часть:

- Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы;
- выполнять позу правильно, но без напряжения;
- позу держать рекомендованное время;
- дыхание свободное, спокойное, ровное;
- предложить ребенку представить мысленно, на что похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придает эмоциональный настрой и поможет ребенку быстрей освоить позу.

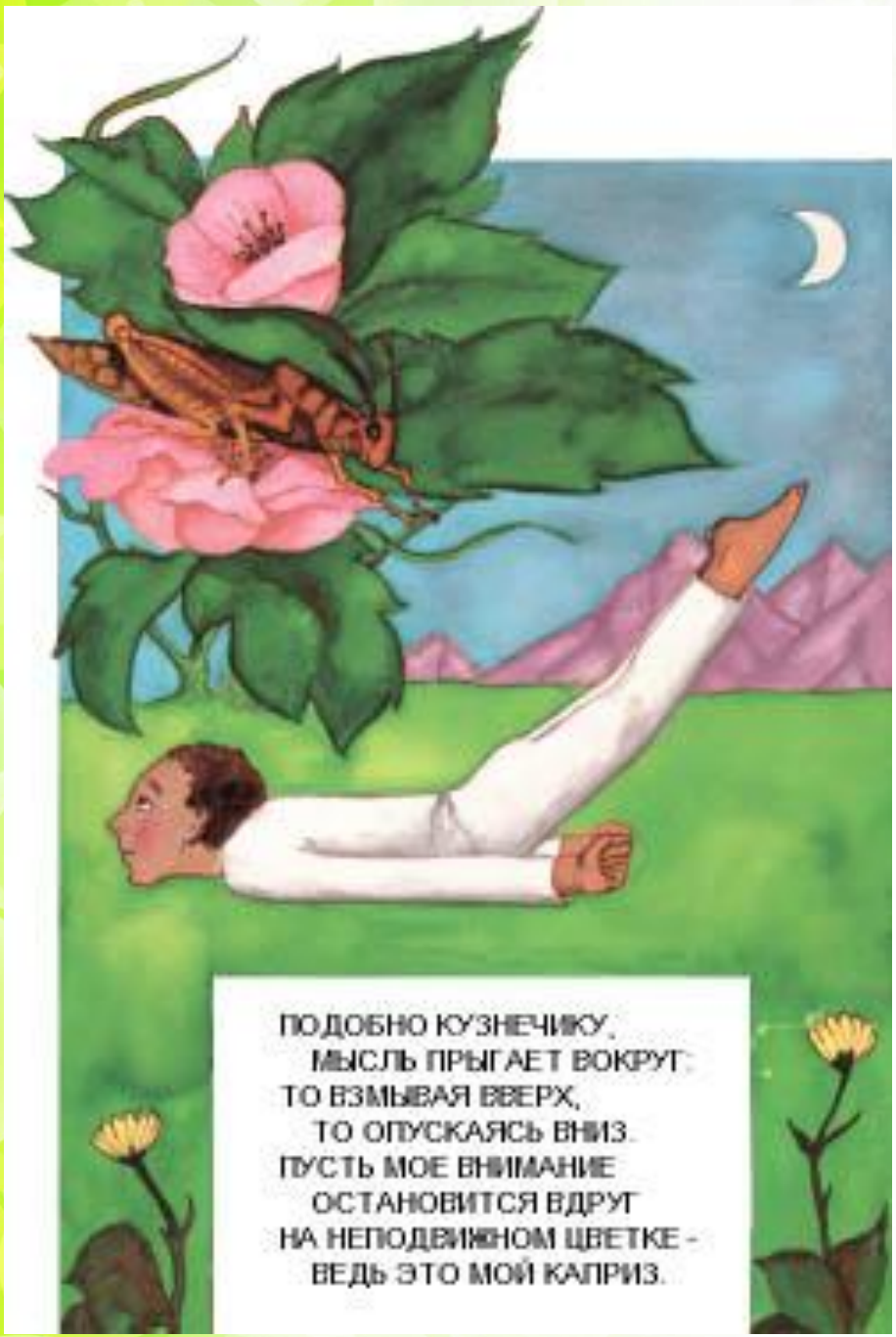
Заключительная часть:

- релаксация

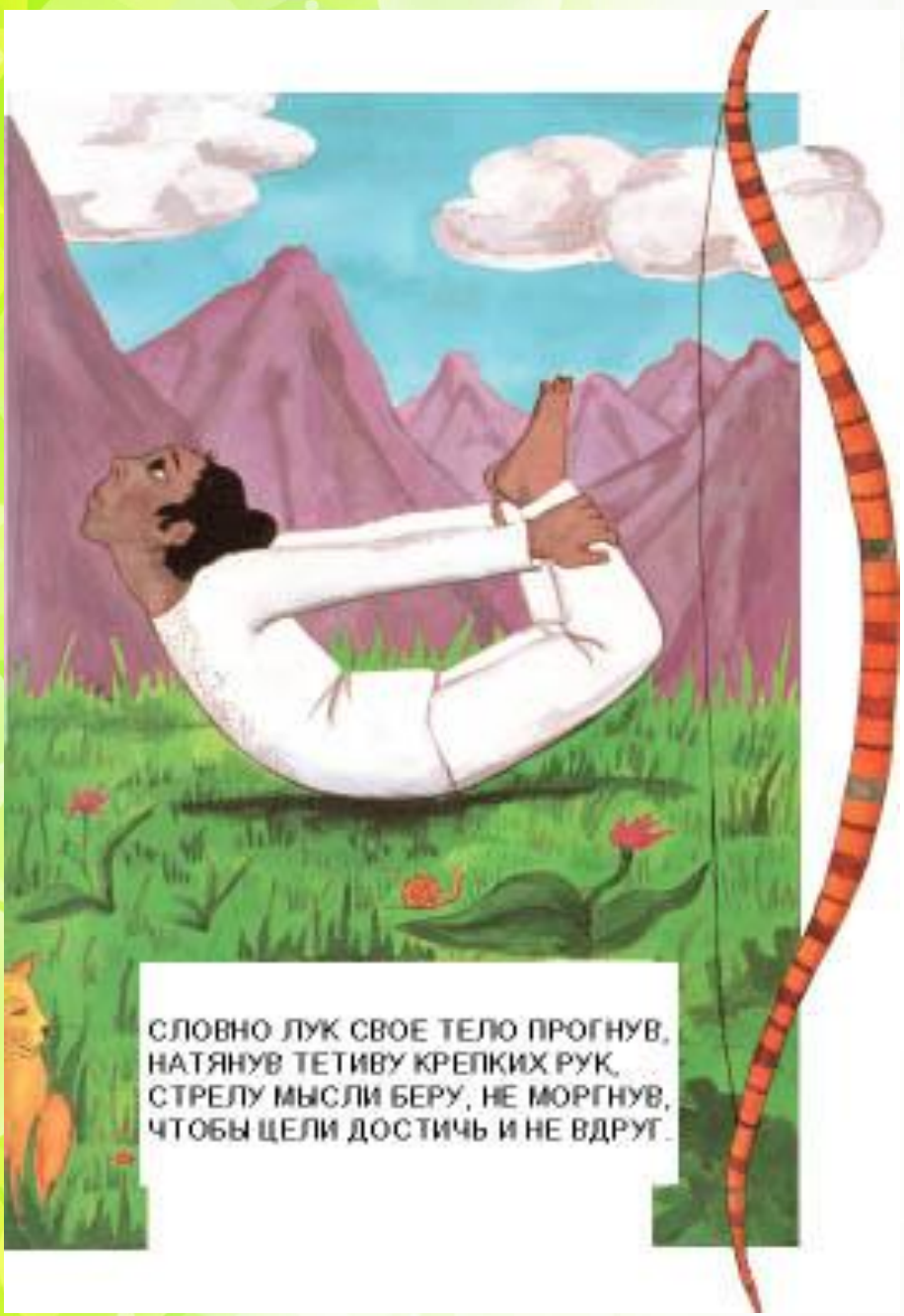
Упражнения «Хатха йоги»

Танец солнцу
Сурья намаскар

Кобра бхуджангасана



Кузнечик шалябхасана

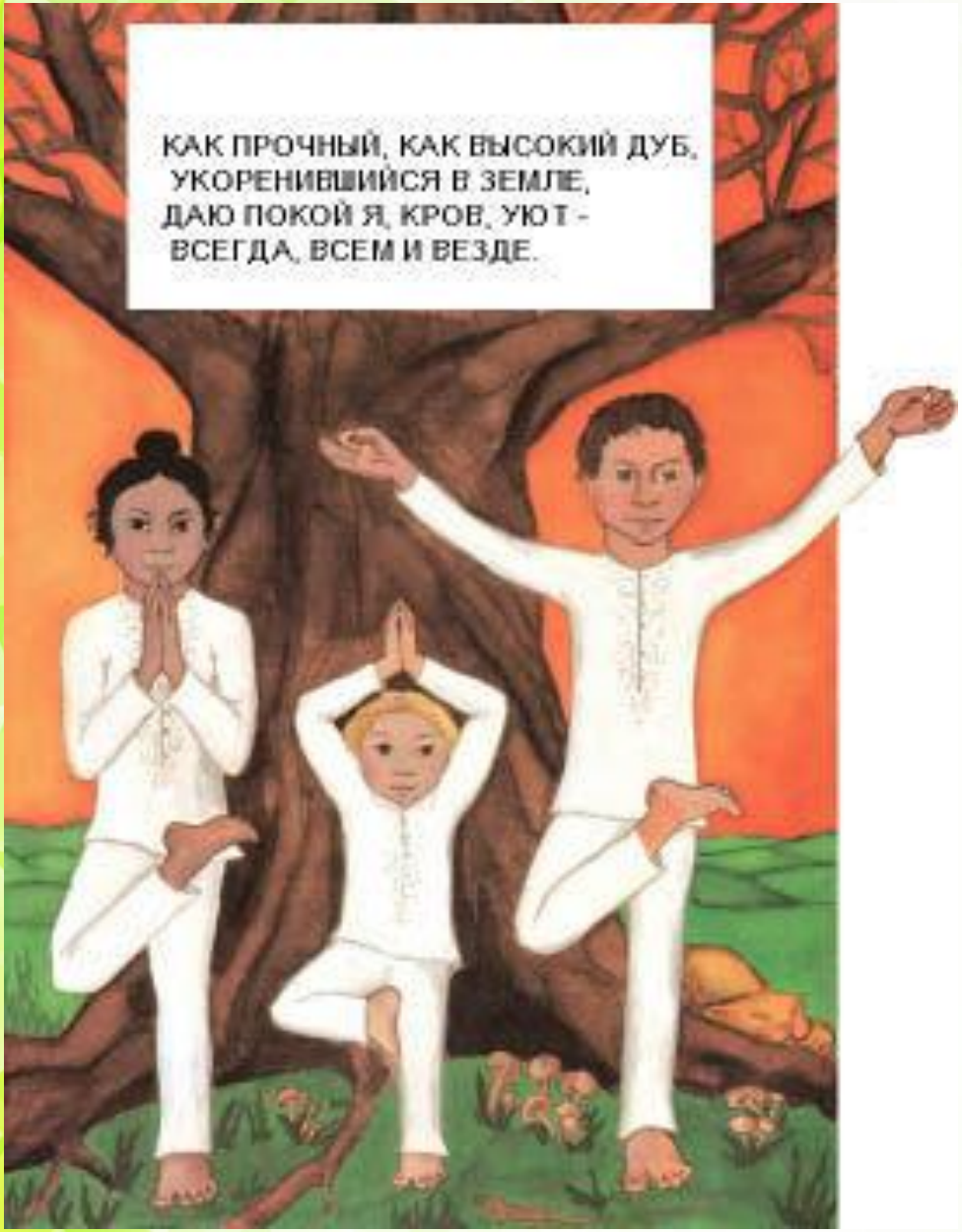


Лук дханурасана

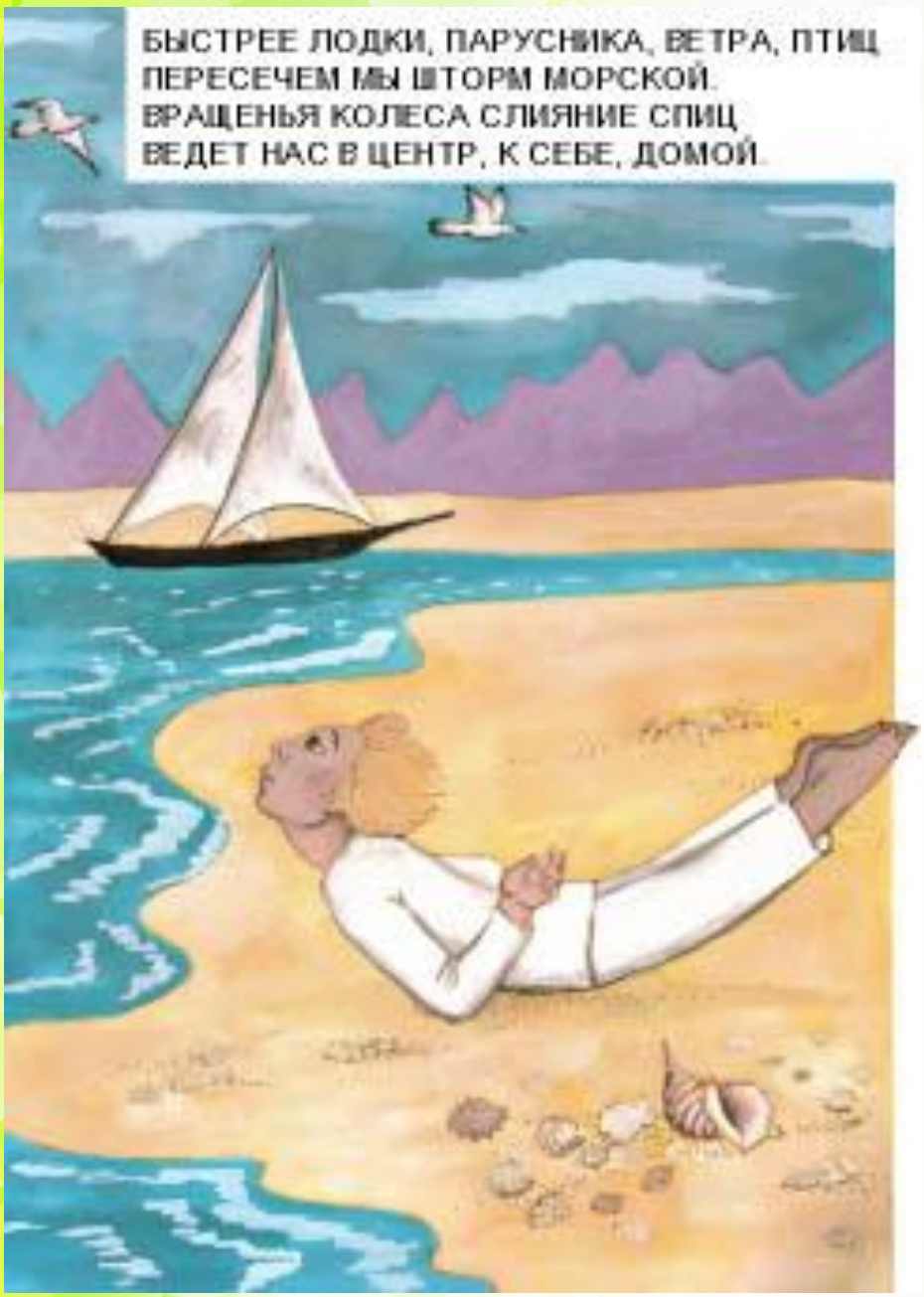
Свернутый лист пашчимоттанасана

Свеча сарвангасана

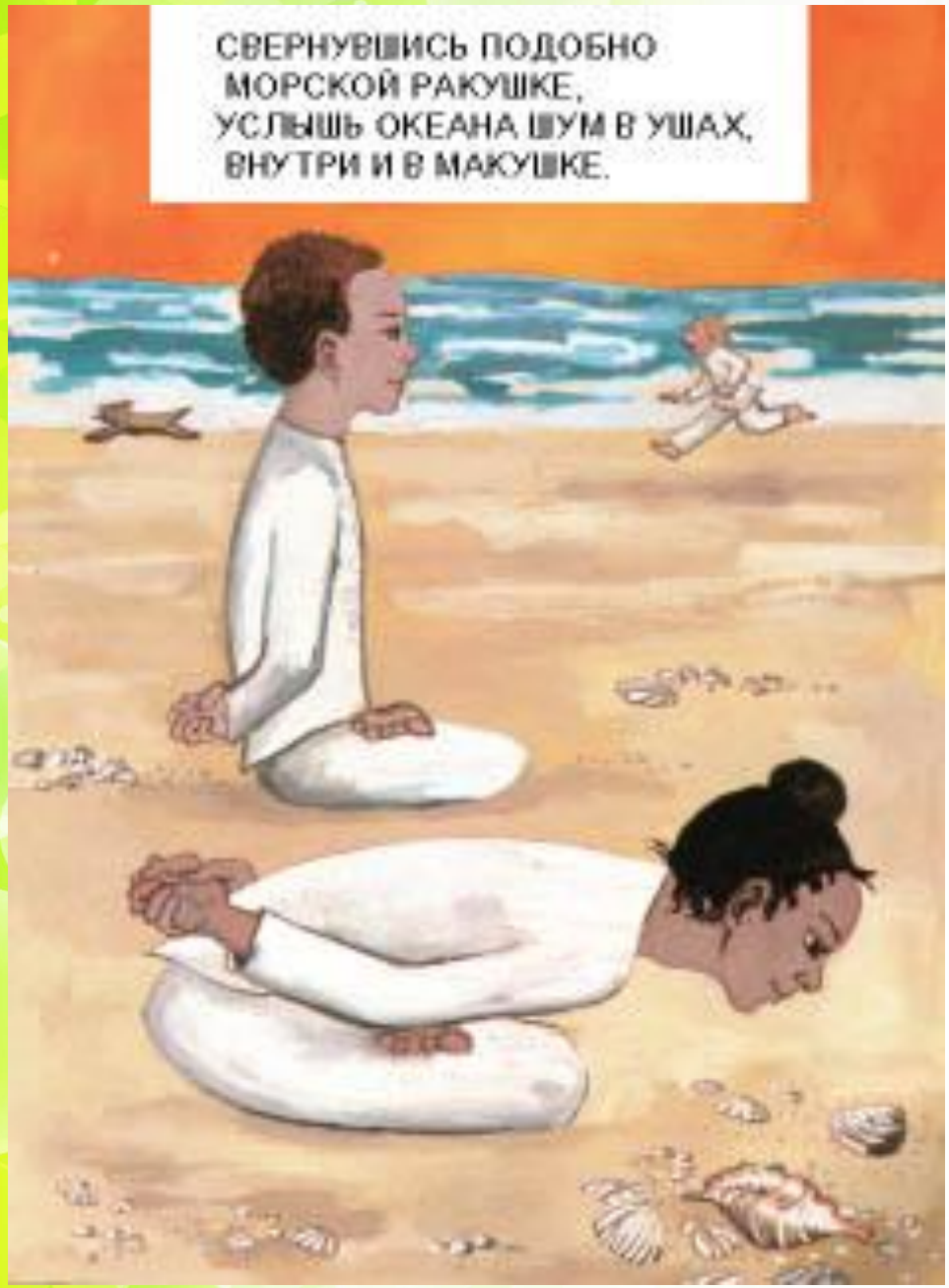
Рыба матсьясана



Дерево врикшасана



Лодочка навасана



Морская ракушка
йога мудра

Благодарю
за внимание
Кубаночка