

Хатха-йога.

Развитие. Гармония. Радость.

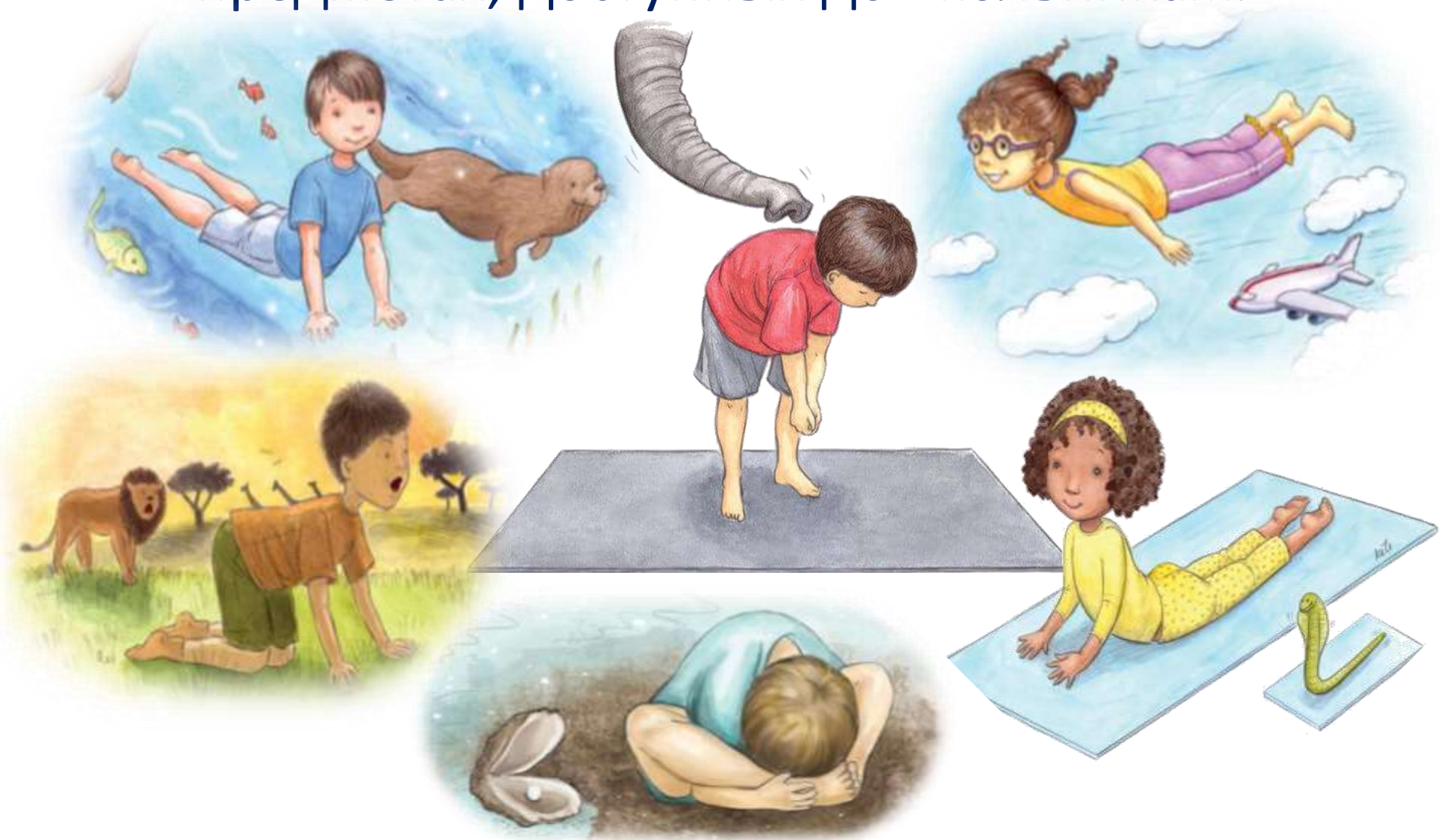


МБДОУ № 77 «Крымчаночка»
Выполнила Евдошенко А.А.

Йога – древнее индийское учение, одной из составных частей которого является **хатха-йога**. Элементы этой полезной, проверенной многолетним опытом, системы физической культуры индийских йогов давно вошли в нашу жизнь и используются, как нетрадиционные приёмы оздоровления.



Хатха-йога – это специальная йога для детей, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных дошкольникам.



**«Ха» - обозначает солнце, символ
тепла, активности и энергии.**




«Тха» - луна, холод,
пассивность и торможение.



Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нём



An illustration featuring four children and a large, stylized book. At the top, three children (two girls and one boy) are peeking over the top edge of the book. On the right side, a girl in a blue dress is sitting on the top edge of the book. In the bottom left corner, a girl in a red dress is standing next to the book. The book is open, and the text is written on the left page. The background is a light green gradient.

Цель:
Профилактика
простудных заболеваний,
закаливание и
общее оздоровление
детей.

Задачи:

-Учить детей чувствовать свое тело, выполнять движения осознано, легко и красиво;

-Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку;

-Закрепить навыки правильного дыхания;

-Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость.



Для занятий не требуется особых приспособлений и сложный инвентарь. Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.

Занятия рекомендуется начинать с разминки .



У малышей очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. С ними можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (брюшного) дыхания, расслабляющие упражнения. И большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.



Асаны –

позы, принимаемые телом, и его движения.

Пранайямы –

дыхательные упражнения.



Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия детской йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют название животного или предмета, на который похожа поза - «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.



Намасте

- индийское
приветствие и
прощание, произошло

от слов

«**намах**» — поклон,
«**те**» — тебе.

Как жест представляет
собой соединение
двух ладоней перед
собой.

Поза Лотоса

Это одна из основных асан в йоге.

Оказывает самое
разностороннее
воздействие.

Успокаиваются нервная
система, внутренние
органы,
восстанавливается
динамическое
равновесие всех сил
организма.

Если не хватает гибкости
для того, чтобы сидеть в
лотосе, можно сидеть по-
турецки (в лёгкой позе).



намасте

«Гора»

Поднимает тонус,
укрепляет мышцы
живота, улучшает
осанку.



«Водонад»





«Прямой»



«Перевернутый треугольник»



«Воин»



Для крепости тела и бодрости духа!

«Бабочка летает»

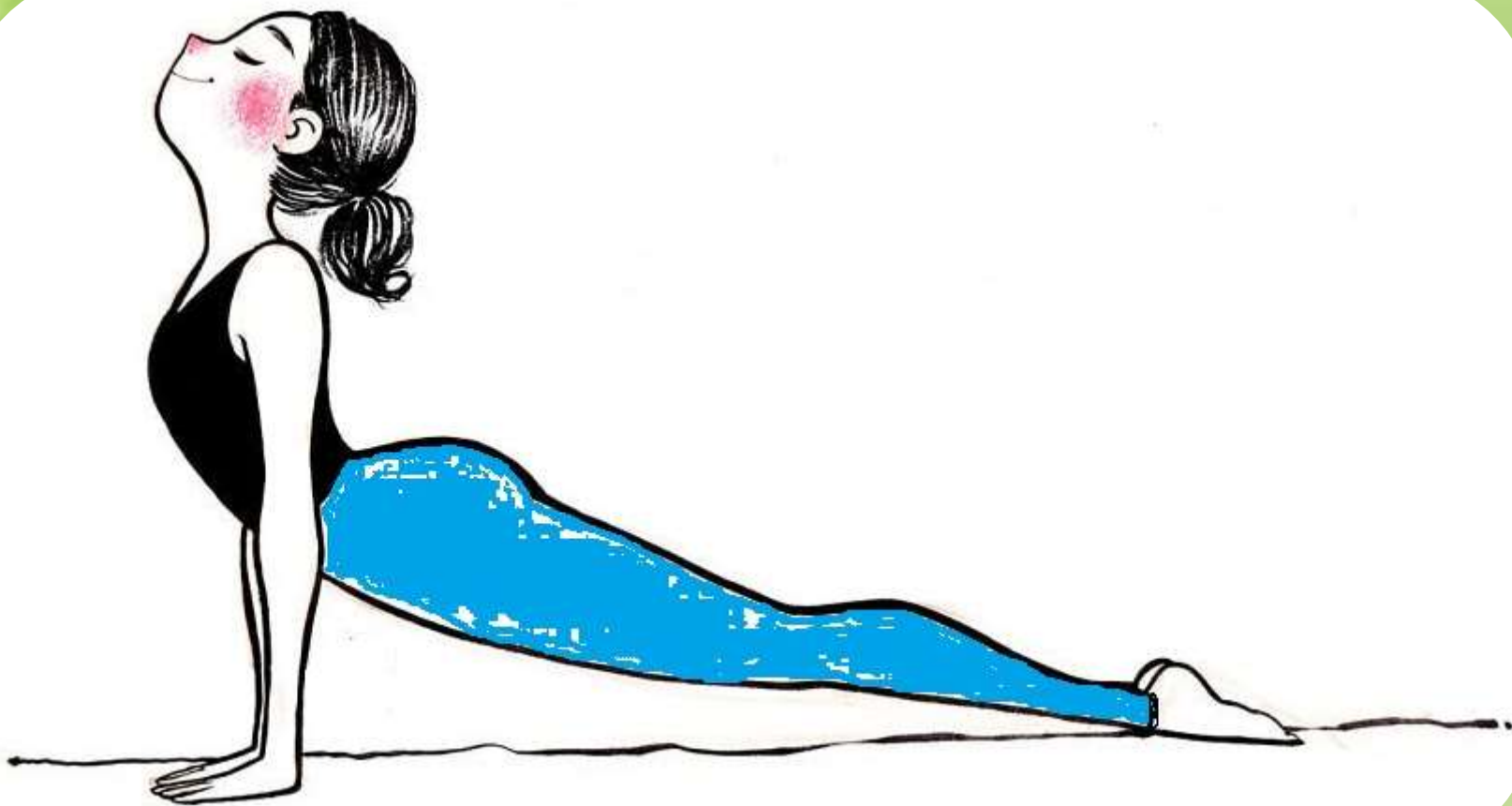


«Бабочка села на цветок»



«
К
о
ш
е
ч
к
а
»

«Собака мордой вверх»»



«Собака мордой вниз»



«Лягушка»

YOGA

Frog Pose



«Кобра»



Исправляет искривления позвоночника, тонизирует всю спину. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы. Способствует увеличению объема легких, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости.

«Корова»



Достаточно быстро
исправляется осанка.
Раскрывается грудная
клетка, способствуя
полноценному
дыханию.

«Дерево»

Укрепляет мышцы ног,
позволяет развить
чувство равновесия и
баланса, помогает при
плоскостопии,
развивает
координацию.



Каждый комплекс заканчивается мертвой позой - поза полного расслабления под музыкальное сопровождение. Йоги считают, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

«Поза полного расслабления»



Рекомендации по проведению гимнастики

Коврик для занятий должен быть удобным и иметь приятный цвет.

Тренировочный костюм не должен стеснять движений. Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок.

Первый прием пищи - не ранее, чем через полчаса после занятий.

Соблюдать принцип постепенности, регулярности, длительность занятий не более 30 мин, два раза в неделю.

Занятие полезно начинать с разминки.

Затем целесообразно перейти к асанам.

Асаны и пранаямы адаптируются и предлагаются детям в виде образных упражнений.

Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной музыкой.

Таким образом, **йога** – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким. Соединение движения и дыхания в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины. Также йога дает возможность для безграничной фантазии ребенка, поэтому на занятиях йогой невозможно заскучать.

