

**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 29»**

Россия, 660062, г. Красноярск, ул. Крупской, 10ж, e-mail: dou29@mailkrsk.ru, тел. (391) 218-18-62, 218-18-82 ОГРН
1152468014050 ИНН/КПП 2463093302/246301001

Проект
***«Хатха-йога – нестандартный метод оздоровления
дошкольников».***

**Инструктор по физической культуре
Млечкова Юлия Васильевна**

**Красноярск
2022 г.**

Содержание:

1. Аннотация к проекту.....	3
2. Актуальность проекта.	3
3. Новизна.	3
4. Цель проекта.....	4
5. Задачи.....	4
6. Предполагаемый результат.....	4
7. Принципы.	4
8. Ресурсное обеспечение.	5
9. Прогнозируемый результат.	5
10 Этапы реализации проекта.....	5
11. Приложение 1. Описание комплексов занятий.	

Аннотация к проекту.

В последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию данного проекта, который основан на применении инновационных технологий с включением нетрадиционной формы оздоровления – хатха - йога. Йога помогает ребенку стать гармонически развитой личностью, так как это не только определенные позы (асаны), но и основы нравственного поведения. Принципы правдивости, чистоты, сдержанности, практикуемые в йоге, закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически, умственно и эмоционально.

Проект позволяет решать физкультурно-оздоровительные задачи поэтапно, в игровой форме, с учетом возраста детей, в тесной взаимосвязи всех участников проекта, повышая педагогическую компетентность каждого участника; решаются задачи разных направлений «Познавательное - речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально – личностное развитие». Йога содействуют укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма.

Проект способствует повышению качества образования в детском саду, семье. Также проект направлен на профессиональное развитие педагогов, и заинтересованность родителей в формировании целостной личности детей.

Актуальность проекта.

Актуальность выбранной работы определена тем, что в последнее время отчетливо наблюдаются тенденции не только к ухудшению здоровья и физического развития детей, но и ухудшению внимания, концентрации, сосредоточенности, все эти проблемы позволяет решить занятия хатха-йогой.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей, является одним из приоритетных направлений в оздоровлении детей, который включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики Хатха-йоги.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Дети - это маленькие йоги, они естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страха и социальных стереотипов. Если с раннего возраста удастся включиться в программу здорового образа жизни, тогда с возрастом человек не утратит легкости и подвижности тела, радостного отношения к миру, сохранит свежесть и молодость тела, духа и души.

Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет.

Регулярные занятия йогой помогут ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепят здоровье и иммунитет, повысят сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправят осанку, помогут сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения.

Новизна проекта заключается в том, что комплексы занятий хатха-йогой составлены таким образом, что скорее напоминают детям игру и основываются на подражании. А позы (асаны) преподаются в легкой, доступной форме. Детям не приходится запоминать сложных названий. Вместо них на занятиях используют имя, того животного или предмета, на который похожа поза («гора», «дерево», «кошка») это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Цель проекта.

Повышение эффективности процесса приобщения к здоровому образу жизни детей в системе физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения и обоснование использования элементов хатха-йоги как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

Задачи.

Образовательные

1. Совершенствовать психические процессы.
2. Формировать осанку.
3. Познавать свой характер, укреплять волю.
4. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.

Развивающие

1. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
2. Развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
3. Развивать потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательные

1. Создать эмоциональное благополучие.
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Предполагаемый результат.

Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста за счет занятий хатха-йогой.

Сроки реализации проекта.

Сентябрь 2022г. – май 2023г.

Участники проекта

Дети.

Принципы.

•*Принцип интегрированного обучения.* Работа, направленная на развитие физических качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, таких, как настойчивость, смелость, выдержку.

•*Принцип всесторонности.* Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъёма функциональных возможностей организма.

•*Принцип систематичности.* Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

•*Принцип сознательности и активности детей.* Сознательное отношение детей к предполагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

•*Принцип индивидуального подхода.* Основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Ресурсное обеспечение.

1. Физкультурный зал оснащенный всем необходимым для занятий.
2. Материалы для проведения консультаций и мастер-классов для педагогов.
3. Музыкальное оборудование.
8. Материалы для проведения занятий с детьми.

Прогнозируемый результат.

Дети:

1. Создание необходимых условий для физического развития детей как в ДОУ, так и в семье.
2. Формирование у детей представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
3. Снижение заболеваемости, повышение уровня гибкости, улучшение осанки.
4. Дети будут спокойнее, добрее, у них появится уверенность в своих силах. У детей формируется внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества, формируется умение расслабляться.

Педагоги:

6. Педагоги получат опыт проведения занятий по хатха-йоге и возможность развития в данной области.

Этапы реализации проекта.

Содержание деятельности	Сроки выполнения	Цель	Участники проекта
1	2	3	4
1-й этап подготовительный			
Подбор необходимой литературы и его анализ	Сентябрь	Формирование необходимых знаний.	Дети
Диагностика умений детей	Сентябрь	Выявление уровня умений детей на начало проекта	Дети
Проведение занятия на тему «Основные понятия хатха-йоги и что она даёт»	Сентябрь	Формирование у детей знаний о том, что такое хатха-йога	Дети
Мастер-класс для педагогов «Хатха-йога для дошкольников».	Октябрь	Формирование у педагогов представлений о том, что такое хатха-йога и о пользе таких занятий.	Дети
Составление плана занятий по хатха-йоге.	Октябрь	Формирование плана занятий по хатха-йоге.	
Статические упражнения, разминка. (Две подгруппы)	Ноябрь	1. Формирование у детей навыков правильного выполнения упражнений, умения правильно дышать при выполнении упражнений. 2. Формирование навыков расслабления. 3. Развитие гибкости суставов, укрепление мышц. 4. Улучшение внимания,	Дети
Статические упражнения «Мостика», «Орла», «поза Бриллианта». (Две подгруппы)	Ноябрь		Дети
Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна». (Две подгруппы)	Ноябрь		Дети
			Дети

«Божественная поза», импровизация. Путешествие в осенние сопки. (Две подгруппы)	Ноябрь	сосредоточенности, усидчивости. 5. Улучшение кровообращения, работы внутренних органов. 6. Улучшение общего состояния организма.	
Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж. (Две подгруппы)	Декабрь		Дети
Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла» (Две подгруппы)	Декабрь		Дети
Статические упражнения. (Две подгруппы)	Декабрь		Дети
Сказки народов тайги и тундры. (Две подгруппы)	Декабрь		Дети
Упражнения для укрепления мышц лица. (Две подгруппы)	Январь		Дети
Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения. (Две подгруппы)	Январь		Дети
Статические упражнения, поза «Змеи». (Две подгруппы)	Январь		Дети
Морское путешествие. (Две подгруппы)	Январь		Дети
Навыки сосредоточения, статические упражнения. (Две подгруппы)	Февраль		
Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание». (Две подгруппы)	Февраль		Дети
Сказка «Рукавичка». (Две подгруппы)	Февраль		Дети
Навыки сосредоточения, статические упражнения. (Две подгруппы)	Февраль		

Правила хорошего тона, статические упражнения. (Две подгруппы)	Март		Дети
Сказка «Гуси лебеди». (Две подгруппы)	Март		Дети
Статические упражнения, поза «Аиста». (Две подгруппы)	Март		Дети
Комплекс статических упражнений, сказка «Курочка ряба». (Две подгруппы)	Март		Дети
Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. (Две подгруппы)	Апрель		Дети
Статические упражнения, поза «Расслабления на боку». (Две подгруппы)	Апрель		Дети
«Тронная поза», статические упражнения. (Две подгруппы)	Апрель		Дети
«Пробуждение березки». (Две подгруппы)	Апрель		Дети
Диагностика умений детей	Май	Выявление уровня умений детей на конец проекта	
Мастер класс для педагогов	Май	Обучение педагогов проведению занятий по хатха-йоге.	Педагоги

Описание комплексов.

Название упражнения.	Значение поз.
<p>1. Поза «Зародыша».</p> <p>2. Поза «Горы».</p> <p>3. Поза «Ребёнка».</p> <p>4. Поза «Бриллианта».</p> <p>5. Поза «Головоколенная».</p> <p>6. Поза «Угла».</p> <p>7. Поза «Расслабления».</p>	<p>Комплекс № 1.</p> <p>Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.</p> <p>Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</p> <p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.</p> <p>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p> <p>Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.</p> <p>Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.</p> <p>Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p>
<p>Жили-были дед и баба, и была у них курочка ряба. Снесла курочка яичко не простое, а золотое. Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила. Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось. Дед плачет, баба плачет. А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое. Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.</p>	<p>Сказка «Курочка ряба».</p> <p>Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.</p>
<p>1. Поза «Ребёнка».</p>	<p>Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.</p>
<p>2. Поза «Бриллианта».</p> <p>3. Поза «Дерева».</p>	<p>Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на</p>

4. Поза «Горы».
5. Поза «Мостика».
6. Поза «Змеи».
7. Поза «Бегуна».

8. Поза «Расслабления».

бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Головоколенная» Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

Комплекс № 2.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.

Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.

Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.

Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.

Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Сказка «Гуси–лебеди».

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх.

Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет.

Горевала она, плакала, но слезами горю

не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди. Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять. Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька. - Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели.
-Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда да скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.
Побежала Маша дальше. Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.

- Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу.
Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше.
Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.
-Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.
-Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень и побежала дальше.
Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой.
Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать.
Добежала Маша до речки:
-Речка, речка спрячь нас.
Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и побежала дальше.
А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут.
Подбежала Маша к печке – печка

Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Мостика» Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, ноги упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси.

Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились.

Вот, вот братца вырвут из рук.

Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла.

Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись.

Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.

1. Поза «Ребёнка»

2. Поза «Кошки»

3. Поза «Бриллианта»

4. Поза «Прямого угла»

5. Поза «Скручивания»

6. Поза «Божественная»

7. Поза «Кривого дерева»

8. Поза «Расслабления»

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 3.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.

Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.

Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.

Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.

Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.

Поза даёт человеку отдых, бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.

Лежит рукавичка, снегом замётённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.

Через сугробы прыгает лягушка.

Увидела рукавичку и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто?

-Я, мышка норушка.

Давай жить вместе.

Вот их уже двое.

Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку.

Подбежал и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

А ему отвечают.

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-А ты кто?

• Я зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.

Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым замечает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ей отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-А ты кто?

-Я лисичка сестричка.

Пустите меня жить.

Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.

По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ему отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

Сказка «Рукавичка».

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Божественная» Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Кошки» Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

Поза «Прямого угла» Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы

-Я лисичка сестричка.
-А ты кто?
-Я волчок серый бочок.
-Пустите меня к себе.
Вот их уже пятеро в рукавичке.

Большая рукавичка стала, далеко её
видать.

Мимо рукавички бежит кабан.
Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит,
сидят в ней звери в причудливых позах.
Кабану интересно стало, он тоже остался.
Рукавичка совсем большая стала.

А мороз крепчает, у деда руки
замёрзли. Заметил он, что нет рукавички.
Пустились они назад рукавичку искать.
Собака бежит, лает, след нюхает.
Услышали звери лай, в рассыпную в свои
норки бросились и затихли. Звери лежат в
своих норках им тепло и тихо.

Они лежат и думают: о весеннем,
тёплом солнышке, зелёной траве, и им
тепло.

1. Поза «Зародыша»
2. Поза «Ребёнка»
3. Поза «Дерева»
4. Поза «Кузнечика»
5. Поза «Головоколенная»
6. Поза «Лотоса»
7. Поза «Бегуна»
8. Поза «Расслабления»

Мы сегодня с вами превращаемся в
водолазов и опускаемся на морское дно.
Начинаем погружаться осторожно все
вместе. Далеко никто не уплывает.

Идём между коралловыми рифами
и густыми зарослями водорослей. Они
кольшутся и извиваются, и
прячут морских животных.

Посмотрите, какие красивые рыбки

пятка оказалась близко к паху, носок был обращён
вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините
ладони и поместите их перед грудью пальцами
вверх, предплечья держите параллельно полу. Или
поднимите руки вверх, не разъединя ладоней.
Внимание на сохранение равновесия. Опорную
ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо,
смотрите перед собой. Дыхание спокойное,
произвольное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки
и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза
закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу
же расслабились. Пятки и носки развести, руки
ладонями вверх, голова повернута в сторону.
Представить что-то тёплое, доброе, красивое.
Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки
за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 4.

Поза помогает наладить пищеварение,
укрепить мышцы живота и спины.

Упражнение улучшает кровообращение,
помогает снять головную боль, переутомляемость.

Улучшает кровообращение, способствует
росту тела в длину.

Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает
работу почек, желудочно-кишечного тракта.

Развивает гибкость позвоночника, улучшает
пищеварение, тонизирует внутренние органы.

Успокаивает нервную систему, улучшает
осанку, способствует хорошей работе внутренних
органов.

Порождает гармонию, равновесие,
умиротворённость и силу, способствует
сокращению и тонизации внутренних органов,
развивает силу и ловкость.

Поза даёт отдых, свежесть и бодрость,
помогает при нарушении сна, успокаивает нервную
систему.

Путешествие по морскому дну.

Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите
согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её
верхней поверхностью бедра к животу. Внимание
сконцентрируем на правой стороне живота.
Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно
вернуться в исходное положение. Прижмите
согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя

плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.

Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо.

Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъем идет плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.

Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.

1. Поза «Змеи»
2. Поза «Бриллианта»
3. Поза «Бегуна»
4. Поза «Головоколенная»
5. Поза «Угла»
6. Поза «Рыбы»
7. Поза «Лотоса»
8. Поза «Расслабления»

От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев - всё это тайга.

А где кончается тайга, там за Полярным кругом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь олениводы, охотники, рыбаки.

На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в

внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Поза «Головоколенная» Сяд на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки

открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель. Долго длиться полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовиться обед.

Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах.

Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово.

Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам.

Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника - к другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней.

1. Поза «Угла»

2. Поза «Бриллианта»
3. Поза «Бегуна»
4. Поза «Кривого дерева»
5. Поза «Горы»
6. Поза «Полу плуг»
7. Поза «Рыбы»
8. Поза «Скручивания»
9. Поза «Расслабления»

Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам.

Сопки осенью очень красивые.

Они как бы раскрашены умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски.

Идём по широкой дороге мимо низких сопки и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро. Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между

ладонями вверх, голова в повёрнута в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 5

Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.

Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.

Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.

Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.

Успокаивает нервную систему, улучшает

зарослей карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мелкие кисточки на ней. Веточки причудливой формы.

Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут.

Расположены они на поверхности.

Листочки у берёзки мелкие.

Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал.

Соберём ягоды для витаминного чая.

Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разведём костёр и накипятим чай.

Заварим: бруснику, чернику и багульник.

Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше. Вот и вершина нашей сопки.

Внизу раскинулось красивое озеро, где мы с вами сделаем привал.

Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера много цветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше.

Посмотрите, рыбёшки плавают в озере.

Сейчас мы с вами сделаем кораблики с парусами из листьев и спустим на воду.

Парусная регата отправилась в путь.

Тихий ветерок погнал кораблики на середину озера. Помашем им и отправимся в обратный путь.

Вернёмся мы с вами, другой, более ближней дорогой. Поднимаемся на сопку.

На вершине сопки посмотрите, какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.

Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё преодолеть две сопки. Одна более ровная и не высокая, а другая очень крутая. Давайте мы её обойдём. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото.

Прыгаем с кочки на кочку.

осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.

Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Сказки народов тайги и тундры.

Поза «Змеи» Лежа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрываем. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захвати те одноимённой рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

Поза «Головоколенная» Сед на пол, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Рыбы» Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к

Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.

бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём

Комплекс № 6.

Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.

Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.

Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.

Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.

Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.

Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.

Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Поход в осенние сопки.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Ногу, на которой стоите, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть на право или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Полуплуга» Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.

	<p>Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляем. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p>
--	---

Разминка.

•Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.

•Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.

•Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.

•Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.

•Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.

•Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.

•Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.

•Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочерёдно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

Приложение 2

Консультация для педагогов на тему: «Хатха-йога для дошкольников».

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремится отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растёт число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Проведя в нашем детском саду медицинский осмотр и выявив большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (количество детей с этим диагнозом увеличивалось год от года). Мы искали пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к Хатха-йоге.

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

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность,

воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

С давних пор наши предки заботились об охране здоровья и жизни, процветании, благополучии, духовном развитии подрастающего поколения. В настоящее время, среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить здоровье, основными являются природные физические факторы и народные системы оздоровления, включающие гимнастику, самомассаж. Эти системы, как правило, восходят к культурному наследию Индии и захватывают все аспекты жизни. С недавних пор, один из методов оздоровительной гимнастики Хатха-йога практикуется в детских садах и школах.

Йога - это древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во 2 веке до н. э. Хатха-йога - одна из составных частей йоги. Элементы этой древней, стройной и полезной для каждого человека системы физической культуры все шире входят в нашу жизнь.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Они способствуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах, развивается гибкость, пластичность, увеличение мышечной массы, укрепление брюшного пресса.

Исследования показали, что использование элементов Хатха-йоги, как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста способствует формированию осознанного отношения и потребности в сохранении и укреплении здоровья, в регулярной оздоровительной деятельности.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

В процессе занятий ребенку прививаются навыки здорового образа жизни и позитивного отношения к окружающему миру. Названия асан, изображающих позы и движения различных живых существ: зверей, птиц и предаются в доступной и понятной детям форме. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает наблюдательность.

Наиболее благоприятный возраст детей для занятий оздоровительной гимнастикой – 5-6 лет. В этом возрасте, ребенок легко обучается новым движениям.

Также мы планируем для родителей ежемесячно проводить открытые занятия, тематические беседы, консультации и мастер-классы.