

1-я неделя

Занятие по проектной деятельности Хатха-йога «Знакомство с увлечениями Царевны-Лягушки»

Цель: приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование элементов детской «Хатха-йоги» как инновационного вида гимнастики.

Задачи:

- Повышение защитных свойств и функций организма при помощи йоги
- создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни
- формирование двигательных умений и навыков
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги.

В комплексе «Знакомство с увлечениями Царевны-Лягушки» использовались данные позы «асаны»:

«Приветствие»



Поза «Бутерброд»



Поза «Стол»



Поза «Танцор»



*Поза «Акула»
Поза «Лодка»*



Поза «Свеча»



Поза «Фламинго»



2-я неделя

Занятие по проектной деятельности Хатха-йога «Рукавичка»

Цель: приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование элементов детской «Хатха-йоги» как инновационного вида гимнастики.

Задачи:

- Повышение защитных свойств и функций организма при помощи йоги
- создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни
- формирование двигательных умений и навыков
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги.

В комплексе «Рукавичка» использовались данные позы «асаны»:

Поза «Приветствие»



Поза «Рукавичка»



Поза «Мышка»



Поза «Лягушка»



Поза «Деревья под снегом»



Поза «Прямого угла»



Поза «Бегающий Кабан»



3-я неделя

Занятие по проектной деятельности Хатха-йога «Путешествие на морское дно»

Цель: приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование элементов детской «Хатха-йоги» как инновационного вида гимнастики.

Задачи:

- Повышение защитных свойств и функций организма при помощи йоги
- создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни
- формирование двигательных умений и навыков
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги.

В данном комплексе использовались данные позы «асаны»:

Поза «Погружение»



Поза «Водоросли»



Поза «Скат»



Поза «Краб»



Поза «Медуза»



Поза «Подъём»

