

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад
№168 «Теремок» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №168»)

Консультация для педагогов «Гимнастика с элементами хатха - йога»



Составила:
Семина Оксана Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Дошкольный возраст – важный период. Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. При такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Занятия йогой – это знакомство с телом, его положением, его двигательными возможностями и наработка навыков, которые понадобятся в жизни.

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 и эмоционально.

Такие упражнения, кроме обретения физической формы, помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, дают возможность узнать о себе много нового.

Позы 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. Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Комплекс оздоровительной гимнастики с элементами хатха- йога.

(Оздоровительная гимнастика проводится в игровой форме после сна на голодный желудок).

1.Разминка

- «яблочко катится по тарелочке» - вращение головой;
- «плечики танцуют»- поднять и опустить плечи поочередно;
- «волна»- стоя, руки вперед, ладони в замок, делать волнообразные движения;
- «бокс»- руки у груди, имитировать бокс;
- «футбол»- поочередно каждой ногой пинать воображаемый мяч;
- «мячики и иголка»- прыжки на двух ногах, при слове «иголка» постепенно ложатся на пол;
- «гуси» -дыхательное упражнение;
- «привет» -хлопают руками по телу, голове, поднимают руки вверх и кричат «Привет»

2.Асаны

- «Ом» -настраиваем организм, сидя по-турецки, руки на коленях ладонями вверх, глаза закрыты, делают три раза вдох, на третий раз говорят «ом»(протяжно);
- «получерепаха» - сидя на коленях, на вдох опускаются вперед на пол, руки вытягивают вперед;
- «червячок» -ложатся на бок, притягивают руками ноги к голове;
- «кобра» - лежа на животе, руки около плеч, постепенно поднимают голову, туловище, руки прямые, при этом говорят «ш-ш-ш»;
- « лягушка»- присесть, колени развести, ладони на полу, вдох-прыжок и крикнуть «ква»;
- «сбросим усталость»- встать, широко расставить ноги, вдох, наклон, руки между ног, постепенно выпрямляться и поднимать руки, а потом резко наклониться и опустить руки, громко произнести «ха»;
- «колесо»- стоя, ноги вместе, наклониться вниз, не сгибая колени, достать пол, стоять так 5 секунд;
- «паровозик»- массаж спины друг у друга;

3.Релаксация - «поза отдыха»- дети лежат на спине с закрытыми глазами;

4. «Ура!!!»- завершение комплекса. Вдох - прыжок «Ура!»