

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

Рекомендательный материал для педагогов
«Хатха-йога в воспитательно-образовательном
процессе детского сада»



Составила:
Семина Оксана Сергеевна,
инструктор по физической культуре

С каждым годом все острее встает вопрос поиска универсального инструмента для гармоничного развития и воспитания ребенка.

Стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется законами Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012года, «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования. В этих документах отражено содержание дошкольного образования, которое предполагает разностороннее, полноценное развитие ребенка, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества.

При изучении педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, учение “Хатха-йоги”, способствует развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Хатха-йога... Почему именно она? Очень просто, ведь как раз этот вид йоги уделяет основное внимание физическому совершенствованию и укреплению организма.

Социальная значимость заключается в пропаганде здорового образа жизни, использовании упражнений по Хатха-йоге, которые дают возможность укрепить организм, способствуя нормальному развитию физических качеств.

Новизна определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений Хатха-йоги, направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности дошкольников.

Йога - древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во II веке до н.э. и признанное практически всеми последователями йоги.

Йога - это соединение, гармония трех начал человека - физического, психического и духовного.

Хатха-йога- в переводе это солнце-символ жизненных сил, энергии, бодрости и луна – символ покоя. Соединение этих слов - символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположностей, который создает равновесии, гармонию.

Гимнастика с элементами **Хатха-йоги** доступна детям **дошкольного возраста**. В отличие от других физических упражнений, имеющий

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.

Для детей йоговские упражнения- это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Но и не только это. Дети становятся спокойнее, добрее, увереннее в себе. Йоговские упражнения помогают им стать более внимательными, так как при выполнении каждого упражнения требуются особая сосредоточенность.

Упражнение нужно выполнять на ровной, твердой поверхности, лучше на полу, застеленном ковриком (или одеялом). Зимой заниматься в помещении, а летом на природе. Если такой возможности нет, то в комнате обязательно открывать окна, чтобы был постоянный приток свежего воздуха.

Чтобы предупредить искривление позвоночника, необходимо постоянно следить за своей осанкой, не носить и не поднимать слишком тяжелые предметы, спать на жесткой постели с плоской подушкой, обязательно заниматься физическими упражнениями, в том числе и гимнастикой с элементами Хатха-йоги.

Йоги особое внимание уделяют дыханию. Они считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Выполняйте дыхательные упражнения утром и вечером перед сном. Полезно сделать 5-6 полных дыханий или диафрагмальное дыхание перед комплексами статических упражнений. Это поможет подготовить организм к предстоящей нагрузке.

Самое главное помнить, что цель детской йоги не выполнение упражнений на “отлично”, а создание доверительной, плодотворной, не конкурентной атмосферы, где дети будут чувствовать себя свободно, радостно и смогут расслабиться.