

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 «Малыш»
комбинированного вида г. Улан-Удэ**

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ «ХАХТА-ЙОГИ» В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОУ»

**Воспитатель: Чимитова Саяна
Бимбаевна**



Актуальность

Актуальностью данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься детской «хатха-йогой».



Хатха-йога

«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.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.



Занятие «хатха-йогой» для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Данные 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). Гораздо интереснее делать упражнения из детской йоги, когда ребенок представляет себя коброй или самолетиком.

Комплекс основных упражнений «хатха – йоги», для детей дошкольного возраста







«Поза «Лотоса»

Поза «лотоса» - одна из основных асан для релаксации (расслабление) в йоге. Упражнение выполняется сидя скрестив ноги. Ступни ног находятся на противоположных бёдрах. Спина прямая, руки на коленях, глаза закрытые. Правильное выполнение позы лотоса несет в себе положительный энергетический заряд.





Поза «Кошки»

Поза «кошки» - Встаньте на колени, руки и бёдра 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 «доброй кошки» - Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

Поза «сердитой кошки» - Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)





«Поза «Бабочка»»

Как выполнять: соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Подтянуть пятки как можно ближе к телу. Раскачивать колени вверх, вниз. Это крылья бабочки. Вдохнём его аромат (вдох – выдох).

Очень важная **поза** для здоровья и молодости органов мочеполовой сферы. В ней отлично удлиняются внутренние части бедер, а это приносит большую пользу внутренним органам таза, оздоравливает и укрепляет их.

Поза эта ценна тем, что осуществляет поддержку органов таза, нормализует кровообращение, укрепляет внутренние мышцы бедер.





«Поза «ребенка»»

в «хатха-йоге» самая красивая поза релаксация и растяжка спины.

Как выполнять: 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.

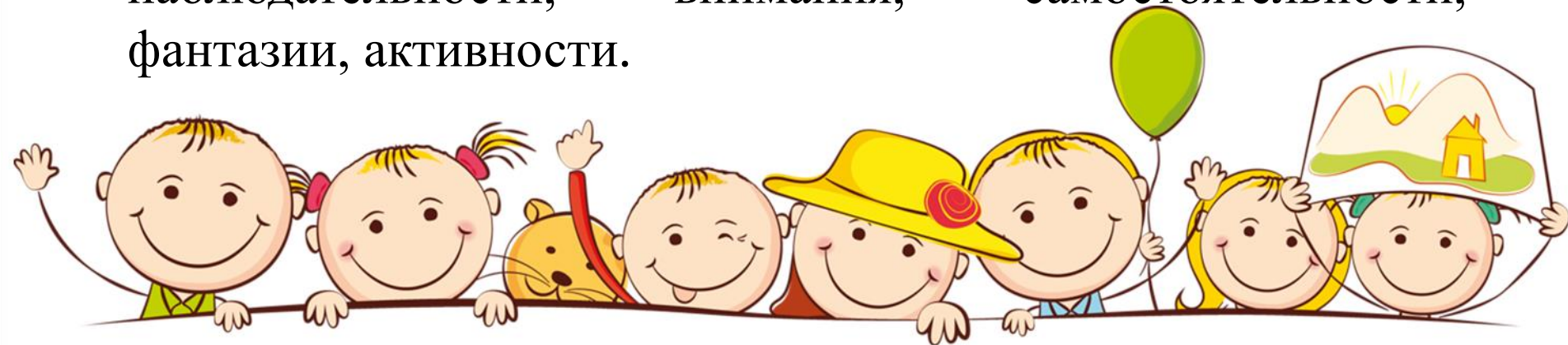
Данная поза мягко растягивает бедра и лодыжки; успокаивает ум, помогает снять стресс и усталость; снимает боль в спине и шее; улучшает кровоснабжение мозга.

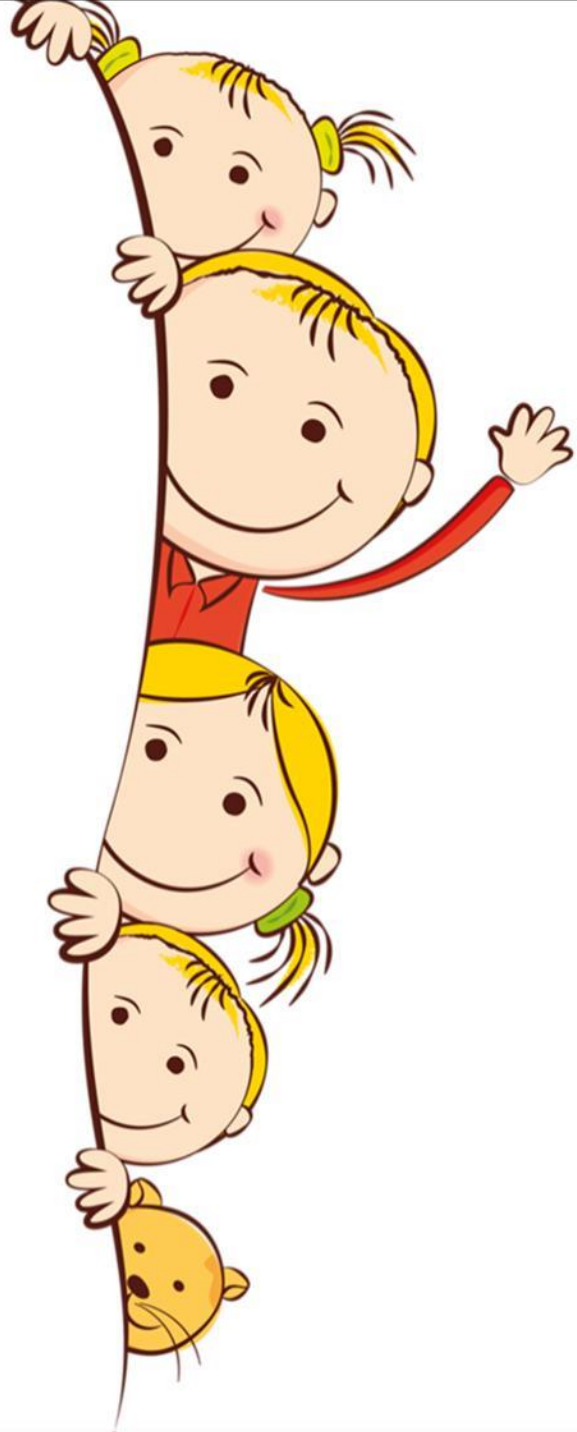




Хатха-йога для детей это:

1. знакомство с возможностями тела;
2. воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
3. формирование правильной осанки;
4. упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
5. развитие координации и пластики движения тела;
6. дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
7. игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

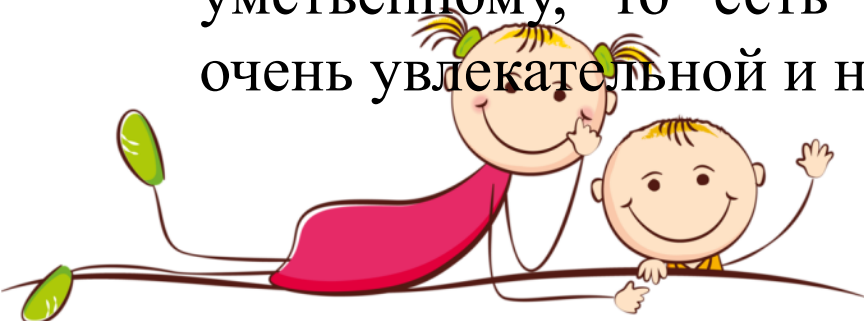


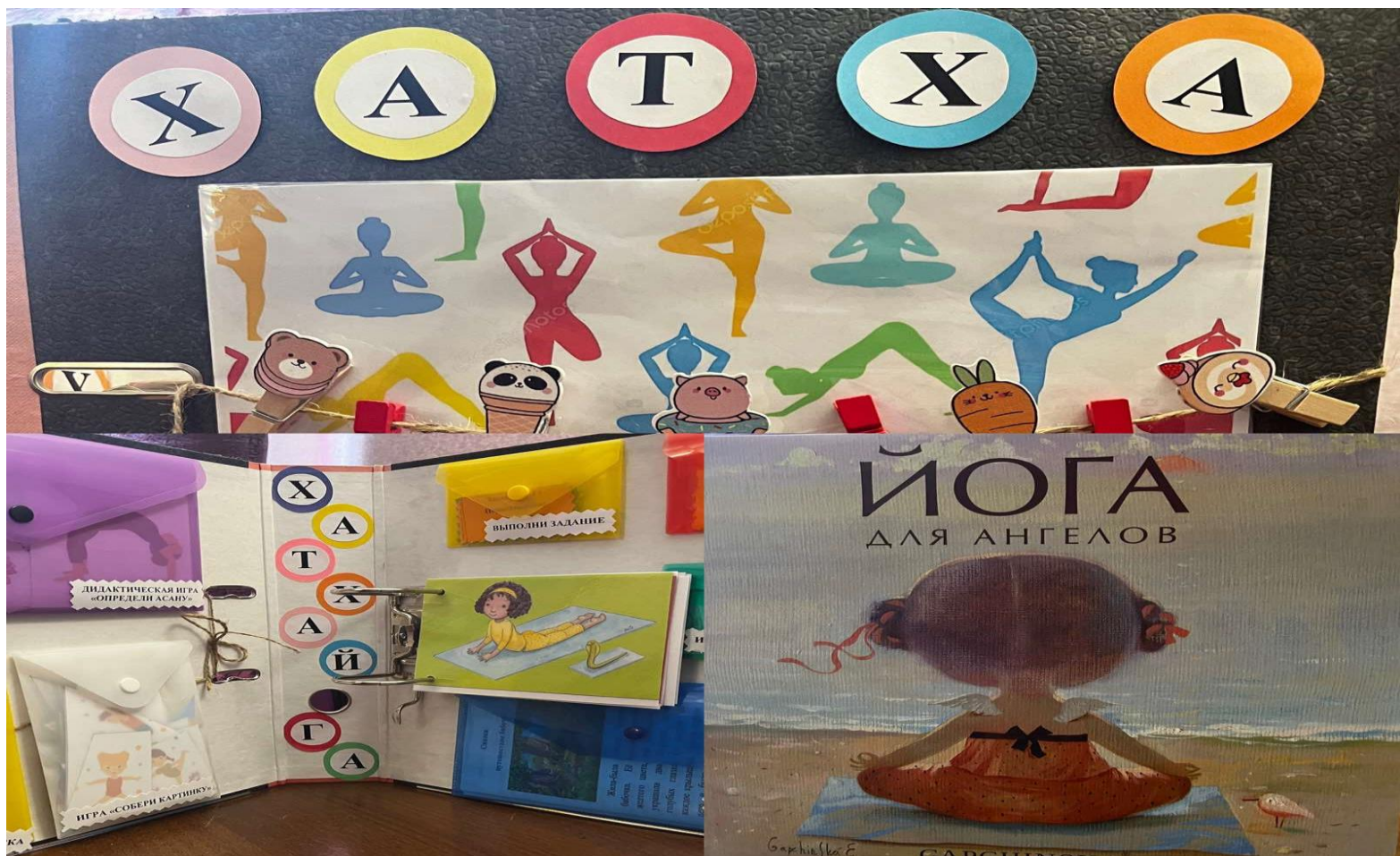


Главная задача занятий с элементами хахта-йоги: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Занятия с элементами «Хатха-йоги» необходимы с раннего возраста. На занятиях применяется методика совершенствования не только физического тела, но и души ребенка. Только объединив и гармонично развив тело, душу ребенка, можно воспитать его свободной всесторонне развитой личностью.

Таким образом, использование занятий с элементами хатха-йоги в условиях ДООУ очень перспективное и актуальное направление работы, способствующее не только физическому развитию детей, но и эмоциональному, умственному, то есть гармоничному развитию детей в очень увлекательной и ненавязчивой форме.





+7(3012)379532 Министерство здравоохранения РБ
 +7(3012)412444 Роспотребнадзор по РБ
 +7(3012)332750 по вопросам профилактики коронавирусной
 инфекции
 +7(3012)379539 Волонтеры

Помните! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

Помните! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

Уголок здоровья

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Острый гастроэнтерит, характеризующийся повышением температуры тела (от субфебрильной до высокой), рвотой, диареей, болями в животе. Своей острой формой гастроэнтериты являются респираторными заболеваниями у детей 0-5 лет. Они вызываются ротавирусом, который не имеет вирусной оболочки. В большинстве случаев заболевание протекает без осложнений. Ротавирусная инфекция является наиболее частой причиной диареи у детей 0-5 лет. Чаще всего заболевание возникает в холодное время года (с октября по апрель).

Не в этом случае не нужно давать ребенку просто воды, это может усугубить обезвоживание организма!

Существуют специальные солевые растворы для выпаивания – раствор Регидрон. Сопоставлено 5 пакетиков на 1 литр воды. В аптеках есть специальные солевые растворы. Ротавирусная инфекция – это вирусное заболевание, которое передается фекально-оральным путем. Вирус попадает в организм через загрязненные руки, игрушки, посуду, продукты питания.

У детей в первый период заболевания сильная рвота и диарея (жидкий стул). В этот период важно обеспечить ребенку обильное питье. Употребление чистой воды может усугубить обезвоживание. Для профилактики обезвоживания можно использовать специальные солевые растворы. Для профилактики обезвоживания можно использовать специальные солевые растворы.

Для родителей нужно знать первые признаки заболевания: рвота, диарея, боли в животе, повышение температуры тела.

ОСТРЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ОРВИ – Острые респираторные вирусные инфекции. Это группа заболеваний, которые вызываются различными вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем. Основные симптомы: насморк, кашель, боль в горле, повышение температуры тела. Лечение: обильное питье, витаминизация, покой.

ОРВИ – Острые респираторные вирусные инфекции. Это группа заболеваний, которые вызываются различными вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем. Основные симптомы: насморк, кашель, боль в горле, повышение температуры тела. Лечение: обильное питье, витаминизация, покой.

НОРОВИРУС: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИИ

Что такое норовирус? Норовирус – это вирус, который вызывает острую кишечную инфекцию. Основные симптомы: рвота, диарея, боли в животе. Лечение: обильное питье, витаминизация, покой.

Меры профилактики: мытье рук, употребление чистой воды, избегание контакта с больными людьми.

Воля – древнерусская духовно-телесная практика, пришедшая к нам из Индии. «Жага-Вига» – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Достижение системы в том, что выполняющие физические упражнения не требуют никаких специальных упражнений, стараний и специальных упражнений.

Жага – это движение – символ динамичности, энергии, бодрости. Вига – это символ покоя. Соединение этих слов – символ Поляка катка – Воля для детей

Воля – древнерусская духовно-телесная практика, пришедшая к нам из Индии. «Жага-Вига» – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Достижение системы в том, что выполняющие физические упражнения не требуют никаких специальных упражнений, стараний и специальных упражнений.

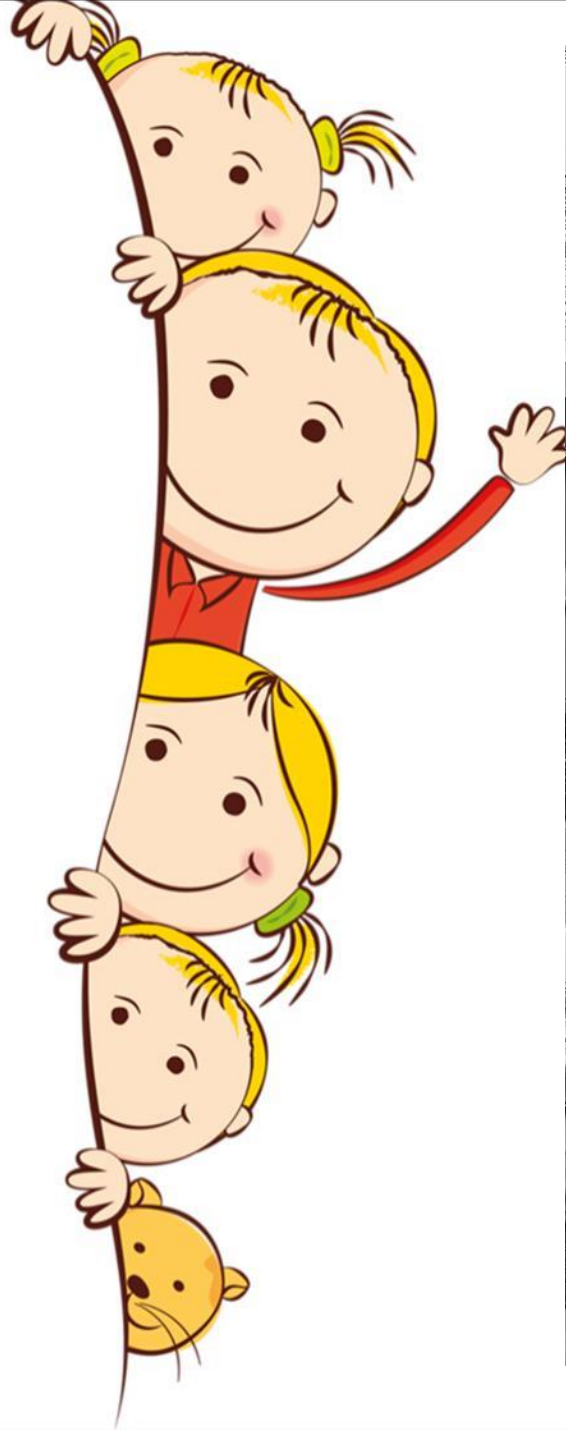
Жага – это движение – символ динамичности, энергии, бодрости. Вига – это символ покоя. Соединение этих слов – символ Поляка катка – Воля для детей

Воля – древнерусская духовно-телесная практика, пришедшая к нам из Индии. «Жага-Вига» – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Достижение системы в том, что выполняющие физические упражнения не требуют никаких специальных упражнений, стараний и специальных упражнений.

Жага – это движение – символ динамичности, энергии, бодрости. Вига – это символ покоя. Соединение этих слов – символ Поляка катка – Воля для детей

Воля – древнерусская духовно-телесная практика, пришедшая к нам из Индии. «Жага-Вига» – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Достижение системы в том, что выполняющие физические упражнения не требуют никаких специальных упражнений, стараний и специальных упражнений.

Жага – это движение – символ динамичности, энергии, бодрости. Вига – это символ покоя. Соединение этих слов – символ Поляка катка – Воля для детей



Спасибо за внимание!

