

ХАТХА-ЙОГА – КАК ОДНО ИЗ  
СРЕДСТВ ГАРМОНИЧНОГО  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА, ФИЗИЧЕСКОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И  
УКРЕПЛЕНИЯ ДЕТСКОГО  
ОРГАНИЗМА В РАМКАХ ФГОС.

Подготовила: Лапушкина М.В.

Воротынцева О.В.

# ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА:

- ***СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ;***

# ЗАДАЧИ:

- Обеспечение условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья детей;
- Работа над коррекцией и укреплением опорно-двигательного аппарата на основе индивидуально-дифференцированного подхода;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в формировании физического и духовного «Я» ребенка.

# ХАТХА-ЙОГА

- Йога – это древнее учение, предназначенное для оздоровления тела и для укрепления, успокоения, и прояснения ума.



- НЕЙРОФИЗИОЛОГИ НАЗЫВАЮТ ДЕТСКИЙ КОМПЛЕКС ХАТХА-ЙОГИ ГИМНАСТИКОЙ МОЗГА.



# ДЕТСКАЯ ЙОГА :

- Развивает у детей выразительность, точность, красоту движений;
- Умение двигаться в такт музыки;
- Помогает формировать осанку;
- Предупреждает плоскостопие;
- Развивает память, внимание, воображение, умение владеть своим телом;
- Развивает физические качества;
- Избегает распространению сколиоза, улучшает общее состояние.

# Задачи упражнений на дыхание – пранаямы:

- Очищение дыхательной системы;
- Поставка крови ко всем клеткам тела.

Это помогает укрепить:

- нервы;
- Снизить напряжение;
- Снять стресс.

# УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ:

- Укрепляют мышцы, делают их более эластичными;
- Разрабатывают суставы;
- Закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**