

Хатха йога

В настоящее время в практике дошкольных учреждений в качестве средств оздоровления детей, повышения уровня физической подготовленности используются различные виды дыхательных, релаксационных упражнений, точечный массаж, витаминотерапия, фитотерапия, различные виды гимнастики: ритмическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, у-шу, хатха-йога.

Хатха-йога – Это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. «Ха» - обозначает солнце, символ тепла, активности и энергии. «Тха» - луна, холод, пассивность и торможение. Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нем.

Цель и задачи:

Цель:

- Профилактика простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей.

Задачи:

- Учить детей чувствовать свое тело, выполнять движения осознано, легко и красиво
- Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формировать правильную осанку
- Закреплять навыки правильного дыхания
- Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость.



Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия детской йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой и доступной форме

Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя животного или предмета, на который похожа поза – «улитка», «дерево», «лотос», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

