

# Хатха – йога и дыхательная гимнастика





# Йога -

- это единение души с абсолютной истиной, состояние неомраченного счастья как следствие преодоления дуализма.
- это изучение функций организма, ума и интеллекта в процессе достижения свободы.
- это философия, образ жизни, при котором и при котором искусство объединяется со знанием.

**Жить - это искусство. Йога повышает качество жизни. Следовательно, йога -**

**искусство**



**Наука йоги состоит в приобретении знания путем наблюдения и опыта. Это наука, занимающаяся телом и духом, причем нестабильность духа побеждается контролем над телом.**



# Направления Йоги:



- Хатха йога - направлена в основном на развитие физических и физиологических функций организма.
- Раджа йога - рассматривает развитие высших психических функций человека.
- Карма йога - йога действия, пропагандирует бескорыстную деятельность.
- Крийя-йога – направлена, на моральное очищение, искоренение недостатков.
- Бхакти йога - йога поклонения божествам.
- Надо йога - использование звуков, мантр, которые воздействуют на психику и через нее на физическое тело.
- Тантра йога - изучение природы



# Хатха йога.



- Слово "хатха" как существительное значит сила. Как наречие "хатха" переводится как принуждение, против воли, бороться с воле.
- Хатха является соединением двух слов "ха" и "тха". "Ха" - это солнце, а "Тха» - это луна. Солнце символизирует процессы возбуждения, согревания, Луна - процессы торможения, охлаждения.



- **Хатха-Йога - идеально здоровое тело и дух, умение активно противодействовать неблагоприятным физическим и психическим факторам;**
- **совершенное управление телом и разумом, мгновенная и безошибочная реакция на внешние раздражители ;**
- **способность много и с удовольствием работать и умело отдыхать;**
- **доброжелательное отношение к людям, готовность помочь им и передать свое радостное настроение**



**Хатха - йога для детей.**


**Хатха-йога - это система  
воспитания здорового  
тела и здоровой психики  
с помощью упражнений,  
релаксации,  
психотерапии, режима  
питания и очищения.**



# **Воздействие Хатха – йоги**

- **Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночника, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма.**
- **Развивают гибкость и концентрацию внимания, способствуют установлению эмоционального равновесия;**
- **Динамические комплексы йоги для детей**





# Правила разучивания комплексов хатха-йоги:

- Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через *1* час после приема пищи.
- Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и трусики, ноги босые.
- Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
- Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала



- **Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.**
- **При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.**
- **Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение**

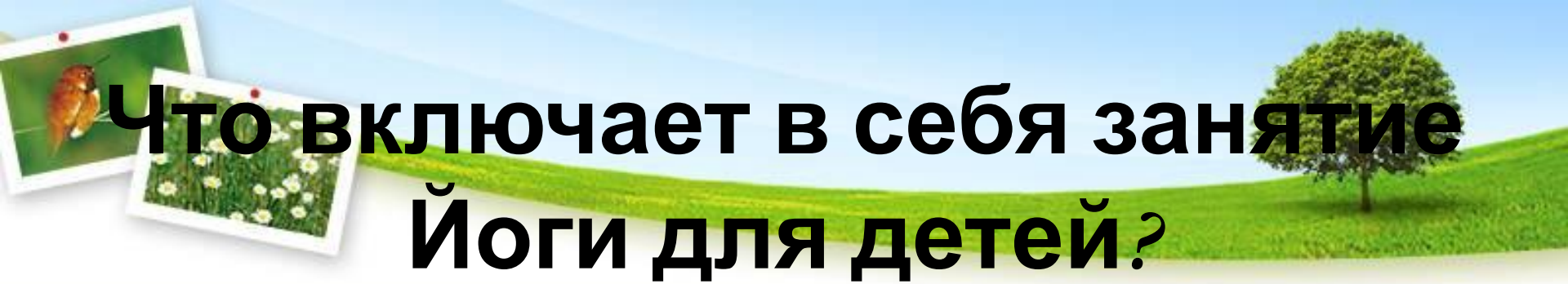


- Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами Хатха-йоги должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.
- При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
- После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в




# **Детская йога особенно полезна:**

- **Тревожным и легковозбудимым детям;**
- **Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год;**
- **Малоподвижным детям;**
- **Всем детям и подросткам, имеющим заболевания нервной системы ;**
- **Детям, ощущающим дефицит общения.**



# Что включает в себя занятие Йоги для детей?

- **Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц;**
- **Дыхательные техники и релаксацию;**
- **Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.**

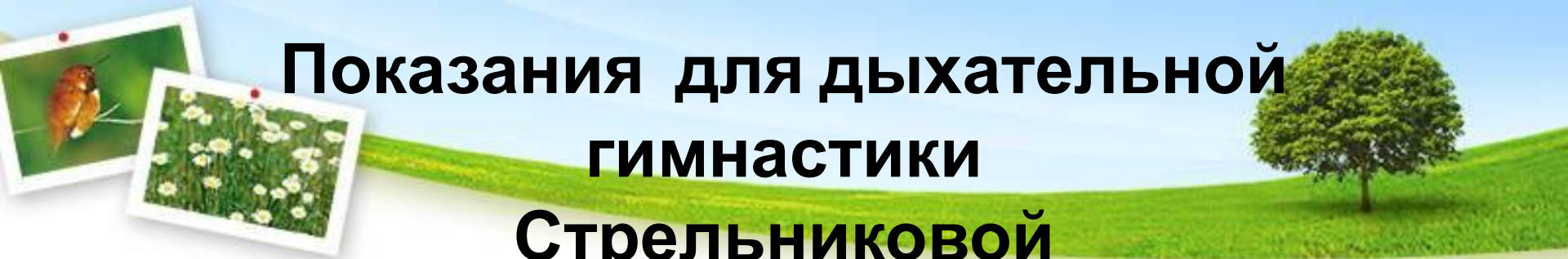


# **Дыхательные упражнения на занятиях по физической культуре.**

## **Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.**

**Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов.**

**Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом**



# Показания для дыхательной гимнастики

## Стрельниковой

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
- сахарный диабет;
- болезни сердца;
- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);
- заболевания неврологического характера;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.

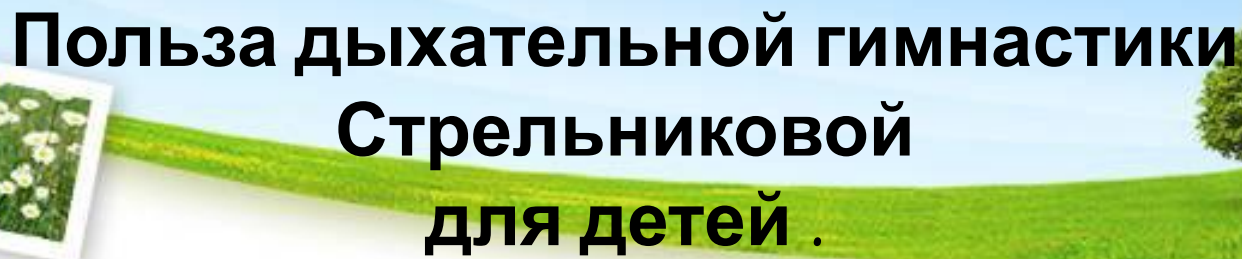
# Показания для дыхательной гимнастики

Стрельниковой

- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

• повышает общую сопротивляемость





# Полезьа дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей .

- При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует



# Общие рекомендации :

- Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей подходит для ребятешек 3-7 лет.
- Для первого занятия этих трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой.
- Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладшки» и «Погончики». Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений.
- Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при



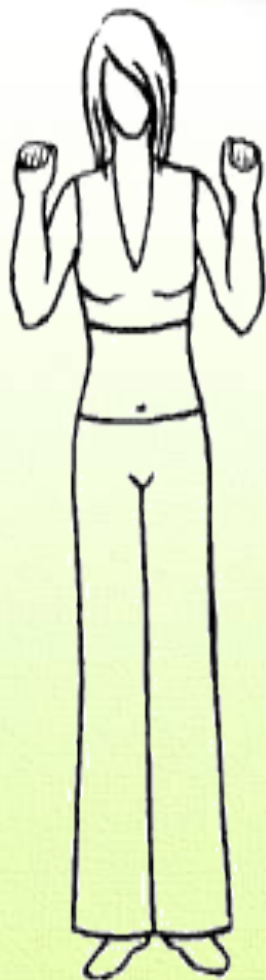
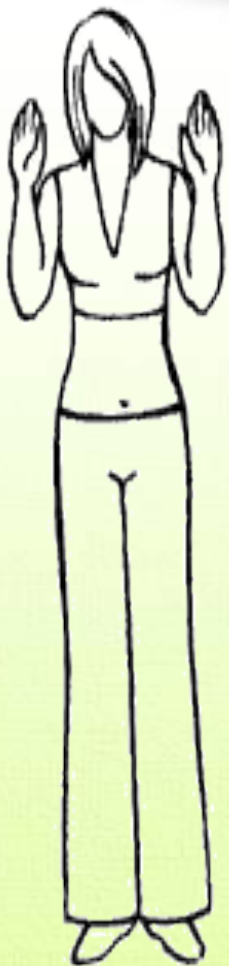
- **Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина.**
- **Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час.**
- **Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично.**
- **При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайтесь внимание на выдох – он должен**



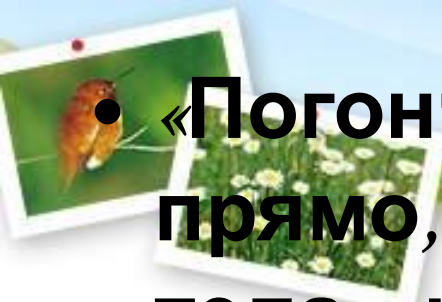
# Противопоказания

- травмы головного мозга;
- травмы позвоночника;
- выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- острое лихорадочное состояние;
- кровотечения;
- острый тромбофлебит;
- высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.

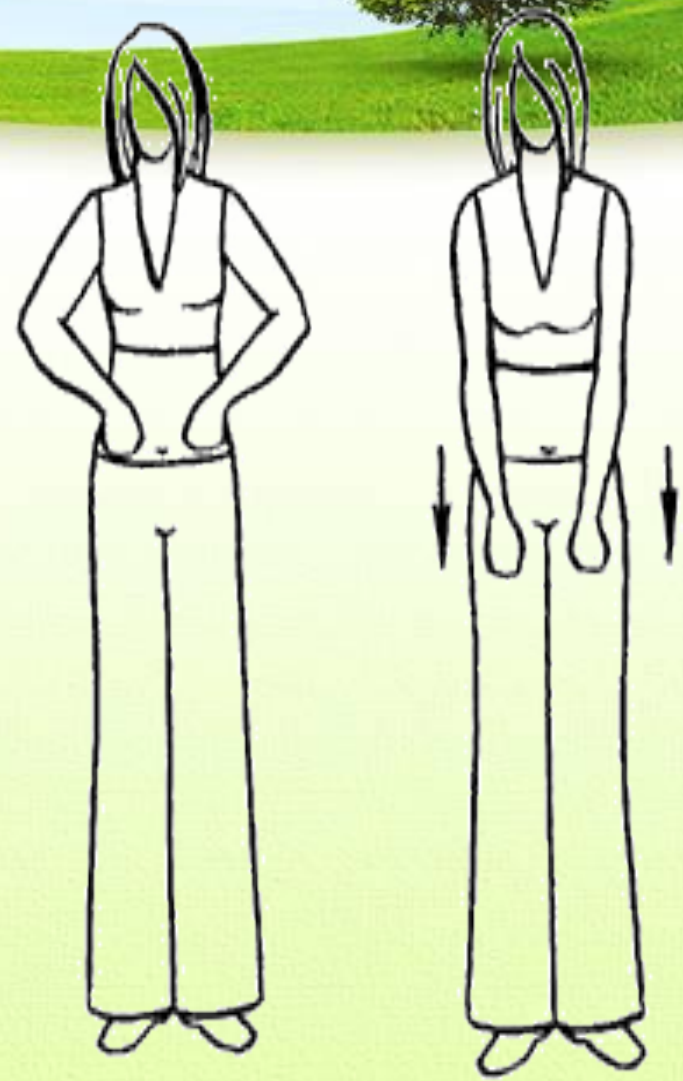
# С чего начать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой для детей?

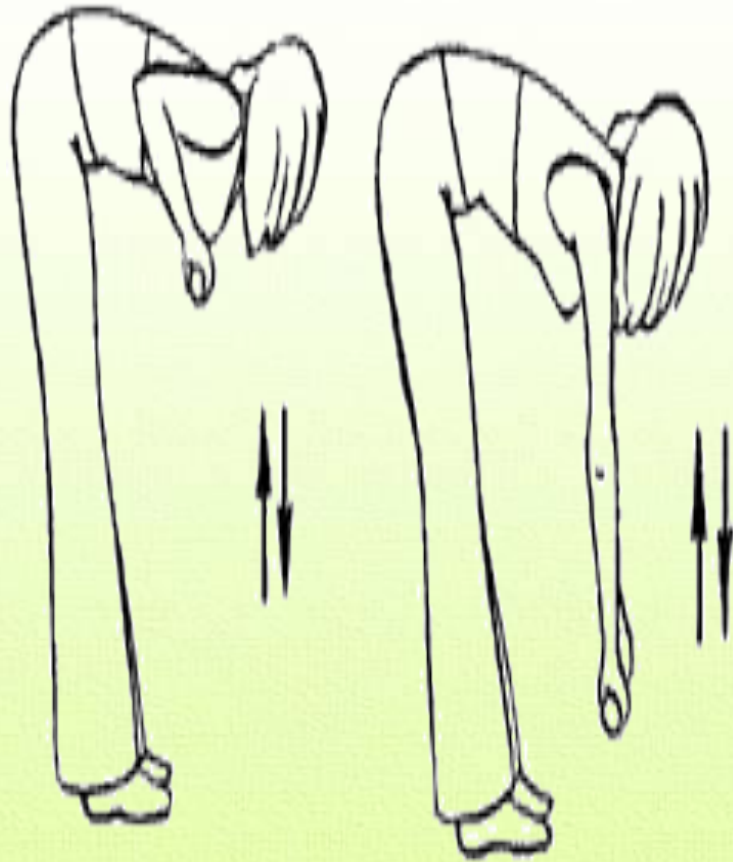


- «Ладони» (упражнение для разминки) Стоим прямо, показывая ладони. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладони в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4



• **«Погончики»** Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и





- «Насос» Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха



**Спасибо за внимание!!!**

