

\* «Оздоровительная  
гимнастика с  
элементами хатха-  
йоги»



Мастер-класс  
воспитателя МАОУСОШ  
«Гимназия»  
структурное подразделение  
Детский сад №12 «Ладушки»  
Павлюк Елены Викторовны

- \* **Цель работы:** активизировать внутренние резервы организма ребенка, воспитывать умение быть в гармонии с собой, природой и окружающим миром.
- \*
- \* **Задачи:**
- \* **Способствовать:** формированию и развитию систем организма ребенка, увеличению его адаптивности;
- \* профилактике психосоматических заболеваний путем физического совершенствования, коррекции психофизических отклонений;
- \* удовлетворению физических и социальных потребностей ребенка в саморазвитии.
- \* Учить детей выражать свои эмоции, контролировать их, совершенствовать движения, уметь управлять своим телом, дыханием.

## \* **Оздоровительная гимнастика с элементами Хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста**

Месяц	Неделя	Кол-во занятий	Тема, тип занятий	Цель	Структура занятия		
		Кол-во часов			Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь	1.	2 занятия	<b>Проведение диагностики.</b>	Провести начальное диагностическое обследование детей.			
	2.	2 часа					
	3.	2 занятия	<b>Классическое занятие.</b>	Знакомить детей с упражнениями – асанами Хатха – йоги: «Тадасана», «Дерево», «Аист», «Кошка», «Лягушка», «Мостик», «Змея», «Крокодил». Формировать и развивать резервные возможности организма, укреплять иммунитет, развивать мышцы. Обеспечивать активную эмоциональную разрядку.	<b>Разминка.</b> -Ходьба по камушкам; -Ходьба по ребристой поверхности; -Ходьба по жесткой ворсистой поверхности; -Потягивание, - скручивание. <b>Дыхательная гимнастика.</b> (Глубокий – вдох, медленный длинный – выдох)	<b>Гармонизирующий комплекс.</b> <b>Диафрагмальное дыхание.</b> -Тадасана; -Дерево; -Аист; -Кошка; -Лягушка; -Мостик; -Змея; -Крокодил; <b>-Релаксация</b> «Солнечная поляна»	Слушание японской мелодии, хокку.
	4.	2 часа					

# Планирование

\* Слово «хатха» означает «определение». Это относится к набору асан и их последовательности. Выполняя асаны выравнивается тело, тонизируются мышцы, открываются энергетические каналы, которые благотворно влияют на благополучие и здоровье. Понятие «хатха» переводится как: «ха» — солнце и «тха» — луна.



\* **Что значит  
«хатха»?**



- \* Хатха йога происходит из Индии, но наибольшее распространение получила в японской практике, как система дисциплины и физических упражнений для дыхания и ума.
- \* Суть в напряжении и расслаблении мышц, суставов; в сочетании с дыханием.
- \* Цель: добиться гармонии тела и ума.
- \* Большинство упражнений и позиций, называются асаны, заключается в наклонах, поворотах и изгибах тела и действуют как внутренний массаж, регулируя действия всех системы организма.



\* Суть

Благодаря регулярным занятиям хатха йога:

- \* укрепляет мышцы;
- \* повышает жизнеспособность и гибкость;
- \* позволяет избавиться от стресса;
- \* формирует правильную осанку;
- \* улучшает концентрацию и память;
- \* стимулирует кровообращение;
- \* выводит вредные вещества из организма;
- \* улучшает работу внутренних органов.



\* **Польза**

\* Даже если вы будете практиковать один раз в неделю, почувствуете положительный эффект от физических асан. Если время позволяет на практике больше, чем один раз в неделю, выгода будет расти пропорционально. Лучше всего практиковать 2–3 раза в неделю. Эта частота является безопасной для тела, которое медленно адаптируется к положению упражнений.

\* Иногда асаны могут сочетаться с медитацией, или пением гимнов.

\* **Качество и количество**



### Предостережение:

- \* Люди, у которых когда-либо были переломы костей, а также страдающие хроническими заболеваниями, такими, как язва, туберкулез или грыжа, прежде чем приступить к практике асан, должны проконсультироваться у инструктора йоги или у врача. Если вы чувствуете, что по какой-либо причине вам не стоит практиковать асаны, следует немедленно обратиться за советом к специалисту.

### Противопоказания:

- \* Шизофрения
- \* Повышенное артериальное давление
- \* Паховые грыжи
- \* Острые болезни сердца
- \* Онкология
- \* Повышенная температура тела



# \* Предостережения и противопоказания





\* Аригато!

