

* «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	Проведение диагностики.	Провести начальное диагностическое обследование детей.			
	2.	2 часа					
	3.	2 занятия	Классическое занятие.	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.	Разминка. -Ходьба по камушкам; -Ходьба по ребристой поверхности; -Ходьба по жесткой ворсистой поверхности; -Потягивание, - скручивание. Дыхательная гимнастика. (Глубокий – вдох, медленный длинный – выдох)	Гармонизирующий комплекс. Диафрагмальное дыхание. -Тадасана; -Дерево; -Аист; -Кошка; -Лягушка; -Мостик; -Змея; -Крокодил; -Релаксация «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!

