



"У  
Хатха - Йога в детском саду!"

# цель

- Формирование у детей основ здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья детей через нетрадиционные методы оздоровления.

# Задачи:

## 1. Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

## **2. Образовательные:**

- формирование основ жизненно важных образовательных умений и навыков;
- развитие физических качеств.

### 3. Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (устойчивости, решительности, смелости);
- поддержание интереса к двигательной деятельности;
- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- формирование и развитие коммуникативных способностей личности;
- освоение элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;

# **Что означает "Хатха-Йога"**

**Ха – солнце;**

**Тха – луна;**

**Йога – соединение,  
гармония трех начал  
человека:**

- физического,**
- психического,**
- духовного.**

# **Хатха – йога**

**Это система воспитания  
здорового тела  
и здоровой психики  
с помощью упражнений (асан),  
релаксации, психотерапии,  
дыхательной гимнастики.**

# **Хатха - йога включает в себя 4 ступени:**

- 1. ЯМА – ВОЗДЕРЖАНИЕ, СОБЛЮДЕНИЕ  
ВСЕОБЩИХ МОРАЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ;**
- 2 . НИЯМА – КУЛЬТУРА, ГИГИЕНА, ВНЕШНЕЕ И  
ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ  
САМОДИСЦИПЛИНУ;**
- 3. АСАНА – ПОЗА, ОПРЕДЕЛЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
ТЕЛА, КОТОРОЕ РАЗВИВАЕТ ФИЗИЧЕСКИЕ  
КАЧЕСТВА**
- 4. ПРАНАЯМА – КОНТРОЛЬ ЗА ДЫХАНИЕМ.**



**Занимаясь Хатха-йогой необходимо всегда помнить о соблюдении**

**трёх "Золотых" правил:**

**1. Систематичность и регулярность**

**2. Последовательность и постепенность перехода от простого к сложному**

**3. Умеренность во всем**



# **ПОЗА «ЛОТОСА»**

**Поза развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, укрепляет мышцы живота, спины и плечевого пояса, успокаивает нервную систему.**

# ПОЗА « БЕРЕЗКИ»

**Поза укрепляет мышцы спины,  
улучшает кровообращение головного  
мозга, работу внутренних органов,  
нормализует обмен веществ**

# **ПОЗА « МАЛАЯ БЕРЕЗКА »**

**Поза развивает  
подвижность  
тазобедренных суставов,  
укрепляет мышцы ног,  
брюшного пресса,  
улучшает кровоснабжение  
в области таза.**

# **ПОЗА « ПОЛУВЕРБЛЮДА»**

**Поза укрепляет  
позвоночник и грудную  
клетку, полезна при  
деформации спины,  
улучшает работу сердца.**

# ПОЗА « ШИРОКОЕ ДЕРЕВО»

**Улучшает кровоснабжение  
позвоночника, развивает  
гибкость, укрепляет ноги и  
плечевой пояс.**

# **ПОЗА «МОСТИК»**

**Помогает увеличить  
гибкость  
позвоночника,  
укрепляет мышцы  
живота, ног и рук.**



# **ПОЗА «СЕРДИТАЯ КОШКА»**

**Поза придает гибкость,  
силу позвоночнику,  
полезна при сколиозе,  
оказывает  
положительное  
воздействие на все  
органы малого таза.**

# **ПОЗА « ВЕРБЛЮДА»**

**Поза укрепляет  
позвоночник,  
подвижность плечевых  
суставов, улучшает  
работу внутренних  
органов.**

# ПОЗА «ЛУКА»

**Поза укрепляет  
позвоночник и  
грудную клетку,  
развивает гибкость  
спины, улучшает  
работу внутренних  
органов.**

# ПОЗА «ГЕРОЯ»

**Поза укрепляет ноги,  
вырабатывает  
равновесие,  
способствует  
сосредоточенности,  
успокаивает.**

# ПОЗА « ПЛУГА »

Поза развивает гибкость спины,  
укрепляет мышцы ног, улучшает  
работу внутренних органов,  
нормализует обмен веществ.

# Заключение

1. В результате работы по оздоровительной гимнастике доступны:

- статические упражнения (асаны)

- динамические упражнения (виньясы)

- дыхательные упражнения направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма)

# **Применение гимнастики хатха - йога:**

**- улучшило функциональное состояние здоровья;**

**- повысило уровень двигательной, физической подготовленности дошкольников;**

**- способствовало снижению заболеваемости и повышению индекса здоровья детей;**

**- нормализовало функции :**

**1. опорно-двигательного аппарата**

**2. сердечно-сосудистой**

**3. дыхательной и нервной систем организма детей**

**- способствовало формированию основ здорового образа жизни, приобщению к физической культуре!**