



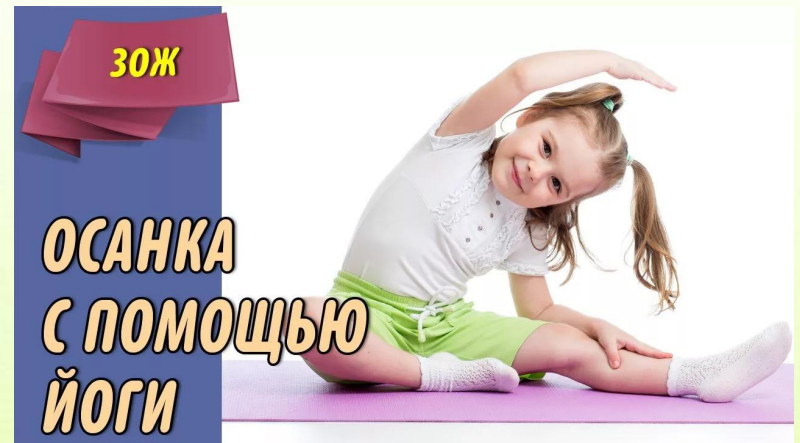
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Алексеевский детский сад № 5 «Солнышко»
Алексеевского муниципального района
Республики Татарстан**

Хатха-йога - нетрадиционная форма здоровьесбережения в условиях ДОУ

Воспитатель Веретенникова Светлана Анатольевна

Актуальность

Актуальностью данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабаразвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут осваивать ее детской йогой.





Хатха-йога



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

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.



Противопоказания

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



Позы Хатха-йоги

Упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (*будят фантазию и воображение*). Гораздо интереснее делать упражнения из детской йоги, когда кроха представляет себя **коброй** или **самолетиком**.



Поза «Кобры»



Поза «Доброй кошки»



Поза «Бабочка»



Поза «Лодочка»



Поза «Черепашка»

