

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка- детский сад №28 «Огонёк»»

Консультация для родителей
**«Здоровьесберегающая технология – хатха - йога в работе с
детьми дошкольного возраста»**

Подготовила:
Воспитатель первой
кв.категории
Кондратьева О.В

Заведующий МБДОУ ЦРР 28«Огонёк» _____ Тюрина Е.Ю.

2024г

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в оздоровлении детей, который включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики Хатха-йоги.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Дети - это маленькие йоги, они естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страха и социальных стереотипов. Если с раннего возраста удастся включиться в программу здорового образа жизни, тогда с возрастом человек не утратит легкости и подвижности тела, радостного отношения к миру, сохранит свежесть и молодость тела, духа и души.

Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет.

Регулярные занятия йогой с инструктором и дома помогут ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепят здоровье и иммунитет, повысят сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправят осанку, помогут сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных,

осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство 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).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Рекомендации.

Цель педагога – направить детскую энергию на созидание, укрепить здоровье, научить малышей вести здоровый образ жизни и с уверенностью смотреть в будущее.

Дети не воспринимают занятия йогой настолько серьезно, как взрослые, поэтому для занятий йогой в детском саду достаточно выбрать наименее сложные и наиболее интересные асаны. Главное, чтобы занятия приносили удовольствие.

При выполнении всех асан не нужно забывать о дыхании, поскольку оно является очень важной составляющей эффективных занятий йогой. Названия асан, изображающих позы и движения различных живых существ: зверей, птиц и пр., даются в доступной и понятной детям форме.

Например: «кузнечик», «аист», «собачка», «лук и стрела» и т.д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает наблюдательность.

Для каждой возрастной группы существует свой комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, выносливости, укрепление и развитие эластичности мышц, разработку суставов, укрепление внутренних органов, улучшение самочувствия.

Можно выделить пять четких аргументов за то, чтобы ребенок занимался йогой:

1. Йога помогает ребенку расслабиться как психологически, так и физически.
2. Занятия йогой способствуют выходу гиперактивности и учат концентрировать внимание на важных вещах.
3. Благодаря специальным техникам детская йога помогает раскрыть таланты и возможности ребенка.
4. Эта духовная практика позволяет телу очиститься и развивает навыки позитивного мышления.
5. Занятия йогой для ребенка – это не навязывание каких-либо взрослых ценностей, а обучение маленького человека навыкам управления своим будущим.

Йога для детей – не просто изучение определенных поз и выработка правильного дыхания. Все занятия динамичны и разнообразны. Асаны всегда чередуются с подвижными играми, которые укрепляют физическое здоровье и дают пищу для размышлений.

Дайте своим детям возможность оставаться такими же непосредственными и целеустремленными, какими они пришли на этот свет, а занятия йогой вам в этом помогут

Упражнения.

Упражнение № 1. Треугольник

Становимся прямо, широко расставив ноги и при этом максимально втянув живот. Далее, носок правой ноги разверните в сторону, при этом следите, чтобы колени были прямые. Руки медленно поднимите на высоту плеч. Глубоко вдохнув, медленно опустите правую руку на правое колено, а на выдохе левую руку вытяните вверх. Повторите это же упражнение в другую сторону.

Упражнение № 2. Львиный рык

Это упражнение поможет малышу обрести уверенность в себе, усилит голос и укрепит мышцы шеи. Для выполнения упражнения, нужно сесть на колени, чуть наклониться вперед, приподняв ягодицы над пятками, и опереться о пол

ладонями. Далее, вместе с малышом высовываем язык так далеко, как только получится, и громко рычим, будто большой лев!

Упражнение № 3. Мостик

Из положения, лежа на спине, согните ноги в коленях, а руки вытяните вдоль тела. Далее, глубоко вдыхая, медленно приподнимите таз и спину над полом, при этом стопы должны оставаться прижатыми к полу. Делаем три вдоха и выдоха в таком положении, а потом медленно опускаем спину.

Упражнение № 4. Кошечка

Выполняя это упражнение, малыш тренирует мышцы живота, растягивает позвоночник и заднюю поверхность ножек. Чтобы правильно выполнить упражнение, прежде всего нужно сесть на коврик, выпрямив ноги. Теперь, делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся, пытаюсь дотронуться носом до колен.

Упражнение № 5. Самолет

Полетаем? Для полета потребуется внимательно изучить инструкцию. Итак, левая нога – опорная, прямые руки вытянуты в стороны, а правая нога поднимается назад. Тело малыша при поддержке родителей можно чуть наклонить вперед. Во время наклона, проследите, чтобы малыш сделал пару вдохов и выдохов, а затем поменял ногу.

Упражнение № 6. Маленькая пальма

Становимся прямо и сгибаем правую ногу, развернув колено в сторону. Затем прислоняем ступню правой ноги к внутренней стороне левой. Сохраняя равновесие, поднимаем сложенные ладони над головой. Дышим глубоко. Если у малыша плохо получается сохранять равновесие, подстрахуйте ее, держа за спину.

Упражнение № 7. Бабочка

Садимся рядом на коврик вместе с малышом и разворачиваем колени и, соединив ступни и обхватив их ладонями. Теперь на вдохе поднимайте колени, а выдохе опускаем, как бы имитируя ими взмахи крыльев. Проследите, чтобы, выполняя упражнение, спинка ребенка находилась в ровном положении.

Вот и все! Весь комплекс упражнений занимает в среднем 15 минут, а пользы приносит гораздо больше, чем потраченного времени. Выполняйте эти упражнения регулярно и будьте спокойны за себя и своего малыша!

Здоровья вам и всего самого наилучшего!

