

Представлено: на неделю открытых просмотров
в рамках проведения педсовета №2
октябрь 2022г.

Эффективная оздоровительная практика

Гимнастика с элементами Хатха- йога.

Подготовил:
воспитатель Боритько Т.Г.



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).

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Кто может практиковать детскую йогу, все дети, неограниченные физическими возможностями, начиная с трехлетнего возраста. Упражнения детской йоги те же, что и для взрослых, но подбираются с учетом возраста, т. к. имеет значение воздействие отдельных асан на гормональный фон. Существуют также методики занятий йогой для самых маленьких — «бэби йога», которые по технике ближе к массажу или «*принудительной гимнастике*», чем к йоге.

Классификация асан:

по типу выполнения: стоячие, сидячие, позы лежа, перевернутые, скрученные, наклоны, прогибы, балансы.

по типу воздействия: растягивающие, скручивающие, силовые, перевернутые, сдавливающие, комбинированные.

по задачам: медитативные (подготавливающие к практике высших ступеней, терапевтические (обладающие конкретным психо-физиотерапевтическим воздействием на организм, активизирующие и успокаивающие).

Одно из главных назначений асаны: очистить физическое тело и укрепить здоровье.

Благодаря напряжению и расслаблению мышц, мягкому массажу внутренних органов и тонизирующему воздействию на нервную систему здоровье практикующего заметно улучшается. А многие заболевания (среди которых и так называемые «*неизлечимые*») могут быть значительно ослаблены и даже полностью устранены.

В освоении упражнений хатха йоги, следует придерживаться трех основных принципов:

1. Последовательность с постепенным переходом от простого к сложному
2. Принцип разумности и умеренности
3. Регулярность и систематичность.

Обязательна разминка(подготовка связок и суставов)

Прежде чем приступить к разучиванию комплекса, необходимо сделать несколько упражнений в качестве разминки, чтобы подготовить связки к напряжению и сделать более подвижными суставы и позвоночник. Разминка

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперед и, сохраняя такое положение, походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Медленно по 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя, расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперед-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. По 10 раз вперед и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперед руки (движение напоминает ножницы). 10—20 раз. Постепенно разводите руки все с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибайте.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды. 10—15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Затем так же наклонитесь вправо. 3—4 раза в каждую сторону. Наклон сопровождайте выдохом, подъем - вдохом.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее. По 10—15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

Примеры ассан

Поза ребенка. Сидят на пятках, колени прижаты друг к другу, спина прямая. Спокойно на выдохе наклоняются вперед и лбом касаются пола. Руки расположены вдоль тела ладонями вверх. Расслабляют плечевой пояс. В этом положении находятся 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

Поза ласковой кошки Медленно наклоняют корпус вперед, положив предплечье на пол локтями в стороны. Подбородком опираются на кисти рук ладонями вниз. Грудную клетку максимально прижимают к полу. Спина плавно пригибается. Бедра при этом должны быть перпендикулярны к полу. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное. Выдыхая медленно посылают струю воздуха на позвоночник сверху вниз. Это упражнение

выполняют и с вытянутыми руками. При этом лбом касаются пола. Удерживают позу 3-5 секунд. Затем отдыхают лежа на животе. Пока не пройдет скованность мышц.

Поза доброй и сердитой кошки. Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно к полу и параллельно друг к другу. Плавно поднимают. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживают позу 3-5 секунд. Дыхание спокойное. Позу доброй кошки закрепить добрыми мыслями. Позу доброй кошки чередовать с позой сердитой кошки. И.п. то же самое. Голову опустить, а спина выгнута вверх. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное и произвольное. Думают о том, что спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставаться в этом положении 6-7 секунд затем плавно переходят к следующему варианту этой позы

Поза горы. Сидят на коленях, соединяют руки в замок над головой. Вывернув кисти ладонями, вверх как следует тянуться к потолку. Спина прямая. Чувствуют как их позвоночник растет, вытягивается вверх. Руки не сгибаются в локтях, а тянутся вверх, как бы толкая ладонями потолок. Развернув грудную клетку шею не напрягают. Дыхание спокойное. Упражнение улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки.

Гимнастика хатха-йоги после дневного сна помогает снять сонное состояние, пробуждает ребенка, усиливает деятельность всех органов и систем.

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

Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.