

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Сказка» г. Феодосии Республики Крым»

Консультация для родителей

ПОЛЬЗА ХАТХА - ЙОГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Подготовил:

инструктор по физической культуре

Ганус Екатерина Сергеевна



Йога — это древнее учение о самосовершенствовании. Термин «йога» происходит от санскритского слова «йоджи», что означает гармония, упражнение.

Хатха-йога – направление йоги, которая укрепляет организм, позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, а также развивает гибкость и концентрацию внимания, способствует установлению эмоционального равновесия.

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. Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь.

Воздействие йоги на организм ребенка:

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

Чтобы заинтересовать ребенка детской йогой, придумайте интересные ассоциации для каждого упражнения. Малышам не нужны стандартные названия асан. Гораздо интереснее делать упражнения из детской йоги, когда ребенок представляет себя коброй или самолетиком.

Что надо учесть до начала занятий с ребенком?

Учитывайте время дня для занятий: в первой половине дня упражнения должны приносить бодрящий эффект, а во второй – релаксирующий.

Детям следует воздержаться от еды за полтора-два часа до занятия.

Детская практика не требует согласования движения и дыхания. Малыш может дышать как обычно. Единственное правило – упражнения не должны выполняться на задержке дыхания.

Начинайте занятия с 10-15 минут, постепенно увеличивая их до получаса, внимательно наблюдая за реакциями ребенка. После практики он не должен чувствовать усталости!





Самое важное!

Проконсультируйтесь с врачом. Вы должны быть уверены, что ваш ребенок готов к самостоятельной практике, без присмотра преподавателя. Если у ребенка имеются какие-то заболевания, они не должны находиться в стадии обострения.

Занятия йогой рекомендуются:

- ✚ Тревожным и легковозбудимым детям;
- ✚ детям, которые болеют простудными заболеваниями более 2-3 раз в год;
- ✚ малоподвижным детям;
- ✚ детям, ощущающим дефицит общения.

Упражнения из йоги для детей:

	<p style="text-align: center;">Кренделек</p> <ul style="list-style-type: none">● Усядьтесь ровненько, скрестив ножки.● Одну руку положите на противоположное колено.● Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните.● Затем поменяйте руки.
	<p style="text-align: center;">Спокойствие</p> <ul style="list-style-type: none">● Сядьте, скрестите ноги.● Выпрямите спину.● Положите руки на колени ладонками вверх.● Спокойно дышите.
	<p style="text-align: center;">Самолетик</p> <ul style="list-style-type: none">● Лягте на живот.● Поднимите грудь, руки и ноги.● Дышите глубоко.
	<p style="text-align: center;">Кобра</p> <ul style="list-style-type: none">● Лягте на живот.● Упритесь на согнутые локти.● Медленно поднимите грудь.● Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.



Слоник

- Станьте ровно.
- Нагнитесь вперед.
- Сомкните руки.
- Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).



Лев

- Станьте на колени.
- Опустите грудь на бедра.
- Вдохните и выдохните.
- Подайте тело вперед и зарычите, как лев



Устрица

- Сядьте прямо.
- Подошвы сведите вместе.
- Положите руки под колени, локтями коснитесь пола.
- Вдохните, выдохните.
- Медленно коснитесь ступней головой.



Вулкан

- Станьте прямо.
- Слегка разведите ноги.
- Сложите ладошки на уровне груди.
- Вдохните.
- Вытолкните руки вверх.
- Выдохните.
- Разведите руки в стороны и верните в центр.



Орел

- Станьте ровно.
- Слегка согните колени.
- Поставьте левую ногу на правую.
- Скрестите руки так, чтобы правая рука накрывала левую.
- Вдохните, выдохните.
- Поменяйте руки и ноги местами.