

Хатха-йога
как средство формирования
физических качеств
ДОШКОЛЬНИКОВ



Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

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



Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. 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.



Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

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).



Цель кружка: -развитие физических качеств у детей 5-7лет через гимнастику «Хатха-йога»;
-научить детей заботиться о своём здоровье;
-формирование потребности в ЗОЖ.



Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.
3. Улучшение показателей физической подготовленности детей, совершенствование физических качеств.
3. Формирование правильной осанки.

Образовательные:

1. Ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
2. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
4. Формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности.





Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Развитие уверенности, смелости, чувства взаимовыручки.
3. Развивать эстетический вкус.



Прогнозируемые результаты:

1. Снижение заболеваемости детей нетрадиционными формами оздоровления.
2. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5 – 7 лет.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей.



Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей 5-7 лет через гимнастику “Хатха – Йога”.

▣ Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

▣ Участники занятий:

- ▣ Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 30 минут, с детьми седьмого года жизни – 35 минут.





В работе применяю:

- позы йоги (асаны);
- суставную гимнастику;
- дыхательные упражнения;
- массаж и самомассаж;
- пальчиковую гимнастику;
- гимнастику для глаз;
- упражнения на релаксацию.



**Уважаемые коллеги,
благодарю за внимание!
Будьте здоровы!**