

Дыхательные упражнения:

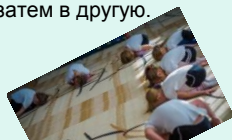
«Дыхание» Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой. И.п.: сидя, туловище выпрямлено, не напряжено.

1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх(4-6 раз).



Суставная гимнастика

«Змеиные движения» Делать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую.



Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

Дети двигаются медленно под музыку, совершая плавные взмахи руками, меняют направление движения.

Останавливаются, разводят руками, показывают толстые бока.

Опускают руки,

Опускают голову, плечи.

Расслабляются.

*Облака плывут куда-то,
Словно сахарная вата,
Белые, кудрявые,
В синем небе плавают.
У них толстые бока
Только тают облака,
Постепенно исчезают,
Тают, тают, тают...*

Правила разучивания комплексов хатха-йоги:

- Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.
- Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и трусики, ноги босые.
- Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
- Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем - сидя.
- При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.
- Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.



Детская йога особенно полезна:

- тревожным и легко возбудимым 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.

Будем рады ответить на ваши вопросы и предложения по адресу:

г. Курск, ул. Дейнеки, д.30А

тел.: 35-64-01

e-mail: mdou37kursk@yandex.ru

наш сайт: www.mbdou37kursk.ru

Хатха-йога как средство формирования физических качеств дошкольников



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

Доступность системы в том, что 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 и волевые качества. 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, определенные положения людей, предметы.

Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение)



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



Задачи:

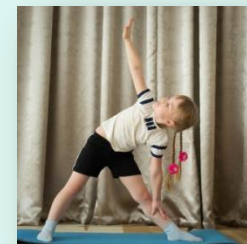
Оздоровительные:

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.