

Консультация для родителей
Здоровьесберегающая технология «Хатха-йога»
в детском саду и дома



Целебная сила йоги известна человечеству уже много веков. Она помогает восстановить не только физическое здоровье, но и возвращает душевное равновесие и спокойствие. Занятия йогой, кроме практической пользы, всегда доставляют детям много радости и удовольствия.

Любой ребенок старше трех лет может начинать заниматься этим своеобразным видом гимнастики, способствующему нормальному психическому и физическому развитию детского организма.

Главная задача, которую ставит перед собой детская йога- это укрепление здоровья и развитие у детей правильного, внимательного отношения к своему телу. Также здесь развивается выносливость, трудолюбие, гибкость, сила, координация, также хорошо укрепляются все мышцы тела, в дальнейшем они становятся эластичными и помогают развить хорошую подвижность суставов.

Занятия детской йогой помогают укрепить все внутренние органы, в следствии чего, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, вырабатывается иммунитет, значительно увеличивается сопротивляемость инфекционным заболеваниям и формируется идеальная осанка.

Также обучение детской йоге поможет детям, страдающим лишним весом, быстро и легко сбросить несколько килограмм и привести свою форму в норму. Все занятия с детьми следует проводить в игровой форме.

Гимнастика с элементами хатха-йоги не требует специального оборудования и приспособлений. Большинство упражнений хатха-йоги "копируют" позы животных, птиц, различные предметы, деревья. Знакомые образы помогают детям лучше представить ту или иную позу, пробуждают фантазию, способствуют развитию воображения. Благодаря этому, дети с большим интересом выполняют упражнения, легче осваивают их.

Начинать заниматься с ребенком следует обязательно в игре без каких-либо принуждений, просто выделите в течении дня свободных пятнадцать-двадцать минут, лучше чтобы это было время перед завтраком или после обеденного сна перед ужином.

Наши рекомендации

Выполнять все асаны лучше босиком на мягком коврик, можно включить спокойную музыку, которая поможет настроиться на позитив и позитивное мышление. Обязательно выполняйте все упражнения вместе с вашим ребенком, это принесет вам не меньше пользы нежели ему.

Поза потягивания

И.п. (исходное положение) — лежа на спине, туловище находится на одной прямой линии.

Т.в. (техника выполнения) — закинув руки за голову, вытянуть их, потянуться обеими ногами вместе, вытягивая пятки вперед, а пальцы ног на себя. В таком положении держать ноги в течение 5-6 секунд. Затем расслабиться на 2-3 секунды.

Повторить 3-4 раза. Дыхание при этом спокойное, произвольное.

Эффект. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает усталость, укрепляет позвоночник, готовит его к нагрузке.

Поза зародыш

И.п. — лежа на спине.

Т.в. — согнуть правую ногу в колене и, обхватив лодыжку, прижать ногу верхней поверхностью бедра к животу. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Повторить то же с левой ногой. Затем прижать к животу обе согнутые ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Удерживайте это положение 5-6 секунд, затем спокойно опустить ноги, расслабиться. Можно повторить упражнение 2-3 раза или выполнить его только один раз, но с более продолжительной задержкой. Дыхание спокойное, произвольное.

Эффект. Поза улучшает работу суставов ног, укрепляет мышцы спины, живота, является великолепным упражнением, растягивающим позвоночник. Помогает наладить пищеварение, способствует выходу газов, полезна при запорах, при насморке. Снимает боли, вызванные смещением позвонков, в поясничном отделе.

Поза прямого угла

И.п. – Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Т.в. – Поднять прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов. Пятки тянуть вверх. Удерживать 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Затем медленно опустить ноги.

Поза ролик

И.п. – сидя в группировке, руками плотно обхватить ноги у лодыжек.

Т.в. – резко и быстро откинуться назад на спину и быстро вернуться в и.п.. Дыхание произвольное, через нос. Повторить 5-8 раз.

Эффект. Способствует креплению памяти, а также развитию гибкости и подвижности позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат.

Поза добрая кошечка

И.п. — встать на четвереньки.

Т.в. — плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дышать спокойно, удерживайте позу 5-10 секунд.

ВНИМАНИЕ! Следить за положением рук и ног, они должны быть под прямым углом к туловищу.

Позу доброй кошки чередуют с позой сердитой кошки.

Поза сердитая кошечка

И.п. — то же.

Т.в. — голову опустите, а спину плавно выгнуть вверх. Остаться в этом положении 5-10 секунд. Снова перейти в позу доброй кошки. Чередовать эти позы 4-8 раз.

