

Консультация для родителей

«Хатха – йога для детей»

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников в нашем дошкольном учреждении используются различные оздоровительные технологии и методики: скандинавская ходьба, гимнастика с фитболами, а теперь еще и «Хатха – йога».

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий 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. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Что такое детская йога?

Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога - это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Большинство упражнений, выполняемых детьми, лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны - позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

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.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, бодрости и энергии.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположностей, которое ведет к равновесию и гармонии.

Основные требования к условиям проведения занятий

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Что дает Хатха – йога?

1. Совершенствует психические процессы.
2. Способствует закалке характера и укреплению воли.
3. Развивает внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
4. Развивает умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
5. Духовно обогащает: учит быть чистоплотными внешне и внутренне, терпеливыми, спокойными, весёлыми, не причинять вреда другим.
6. Способствует формированию правильной осанки.
7. Развивает потребность в здоровом образе жизни.
8. Создает эмоциональное благополучие.

