



**«ХАТХА – ЙОГА  
В ДЕТСКОМ  
САДУ»**

# Цель:

- Формирование у детей основ здорового образа жизни;
- Всестороннее гармоничное развитие, совершенствование функции организма, повышение активности и самостоятельности;
- укрепление здоровье детей через нетрадиционные методы оздоровления.

# Задачи:

## 1. Оздоровительные:

- Повышение сопротивляемости организма влиянием внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов (укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системе, улучшение обменных процессов);
- воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

## 2. Образовательные:

- Формирование основных жизненно важных умений и навыков;
- развитие физических качеств.

### 3. Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств (честность, решительность, смелость);
- Поддержание интереса к двигательной деятельности;
- Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;
- формирование элементарных умений самоорганизации к двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

**Что означает «хатха-**

**Ха – й**солнце;  
**йога»**

**Тха – луна;**

**Йога – соединение,**

**гармония трех**

**начал**

**человека:**

**физического,**

**психического,**

**духовного**

# **Хатха -**

**Эта система воспитания  
йога**

**здорового тела**

**и здоровой психики**

**с помощью упражнений**

**(асан),**


**релаксации, психотерапии,**

**дыхательной гимнастики.**

**Занимаясь Хатха-йогой необходимо  
всегда помнить о соблюдении  
трёх «ЗОЛОТЫХ» правил:**

- 1. Систематичность и регулярность;**
- 2. Последовательность и постепенность  
перехода от простого к сложному;**
- 3. Умеренность во всем.**





**Статические позы  
(асаны)  
Хатха-йоги**

# Поза

## «Лотоса»



**Поза развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, укрепляет мышцы живота, спины и плечевого пояса, успокаивает нервную систему.**

# Поза «Березка»



Поза укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение головного мозга, работу внутренних органов, нормализует обмен веществ.

# Поза «Малая березка»



Поза развивает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет мышцы ног, брюшного пресса, улучшает кровоснабжение в области таза.

# Поза «Полуверблюда а»

Поза укрепляет  
позвоночник и грудную  
клетку, полезна при  
деформации спины,  
улучшает работу  
сердца.



# Поза «Широкое дерево»



**Улучшает кровоснабжение позвоночника, развивает гибкость, укрепляет ноги и плечевой пояс.**



# Поза «Мостик»

»  
Помогает увеличить  
гибкость  
позвоночника,  
укрепляет мышцы  
живота, ног и рук.

# Поза «Сердитая кошка»



Поза придает гибкость, силу позвоночнику, полезна при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.



# Поза «Верблюд»



**Поза укрепляет позвоночник, подвижность плечевых суставов, улучшает работу внутренних органов.**

# Поза

## «Лука»



**Поза укрепляет позвоночник и грудную клетку, развивает гибкость спины, улучшает работу внутренних органов.**

# Поза

## «Героя»



**Поза укрепляет ноги, вырабатывает равновесие, способствует сосредоточенности, успокаивает.**

# Поза



**Поза развивает гибкость спины, укрепляет мышцы ног, улучшает работу внутренних органов, нормализует обмен веществ.**

# Применение гимнастики хатха-йога

- Улучшая функциональное состояние здоровья;
- Повышает уровень двигательной, физической подготовленности дошкольников;
- Способствует снижению заболеваемости и повышению индекса здоровья детей;
- Нормализует функции:
  1. Опорно-двигательного аппарата;
  2. Сердечно-сосудистой системы;
  3. Дыхательной и нервной систем организма детей.
- Способствует формированию основ здорового образа жизни, приобщению к физической культуре!



**Спасибо за  
внимание!**