

A stylized, colorful illustration of a landscape. The background features wavy, layered bands of light blue and white, suggesting a sky or water. In the foreground, there are rolling green hills with varying shades of green. On the left, a small tree with rounded green foliage stands on a dark brown mound. Next to it is a purple flower with a pinkish-purple center. Below the tree, there are several orange, rounded shapes. A small red bird is flying in the upper left. The overall style is clean and modern, with a focus on natural elements.

*Занимаясь йогой
растем и развиваемся
гармонично.*

Консультация для родителей.
Подготовила педагог дополнительного образования
Евдошенко А.А.

- Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.
- Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение – это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.
- К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. 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.

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.

- Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабаразвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.
- Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих 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.

Хатха-йога

- Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.
- Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.
- Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

- Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.
- Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.



Поза «дерево»