

«Хатха-йога, как один из современных методов физического развития детей старшего дошкольного возраста»



*Воспитатель МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 9 станицы
Старовеличковской
Белова Ирина Германовна*

« **Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

В. А. Сухомлинский

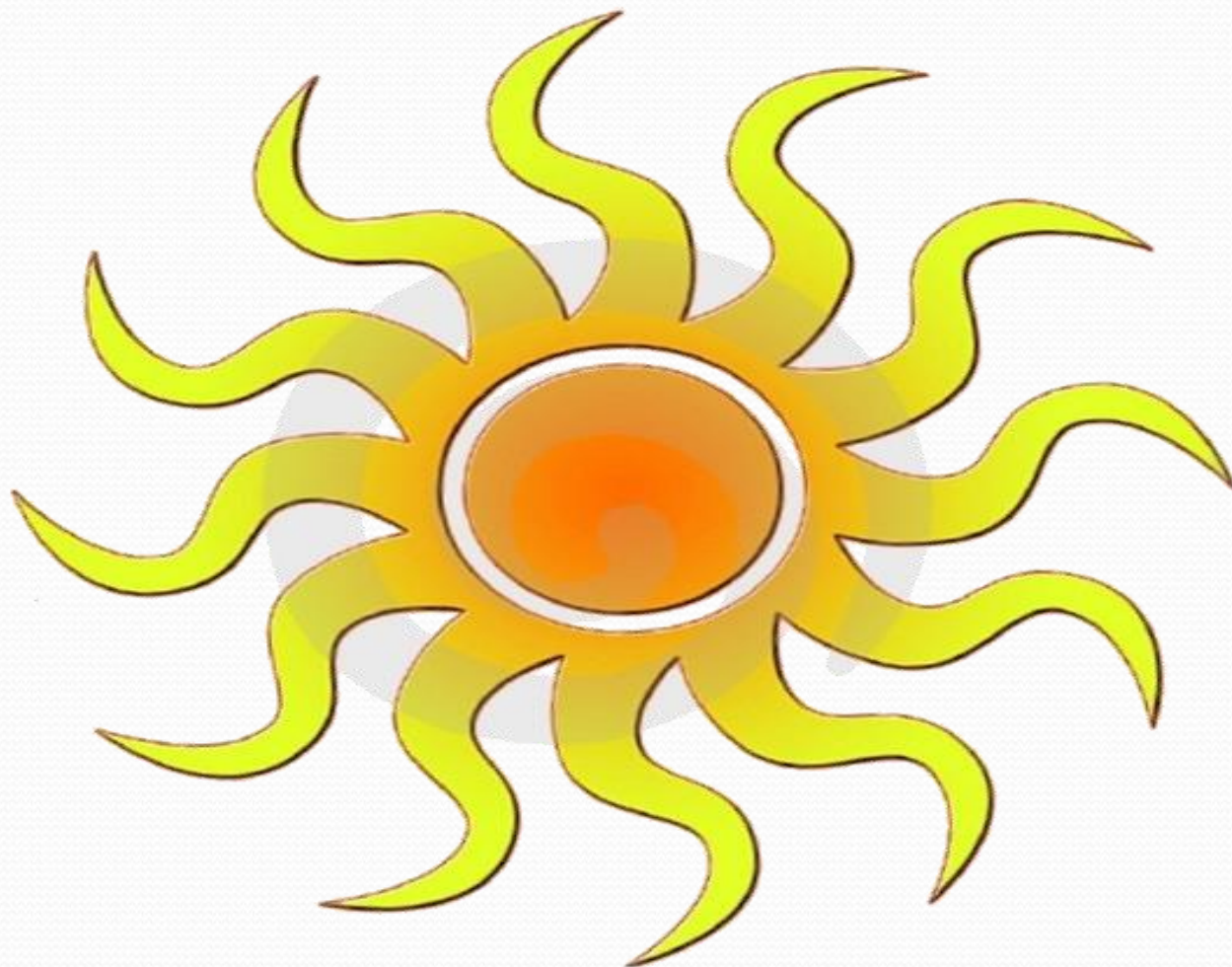


Элементы Хатха-йоги

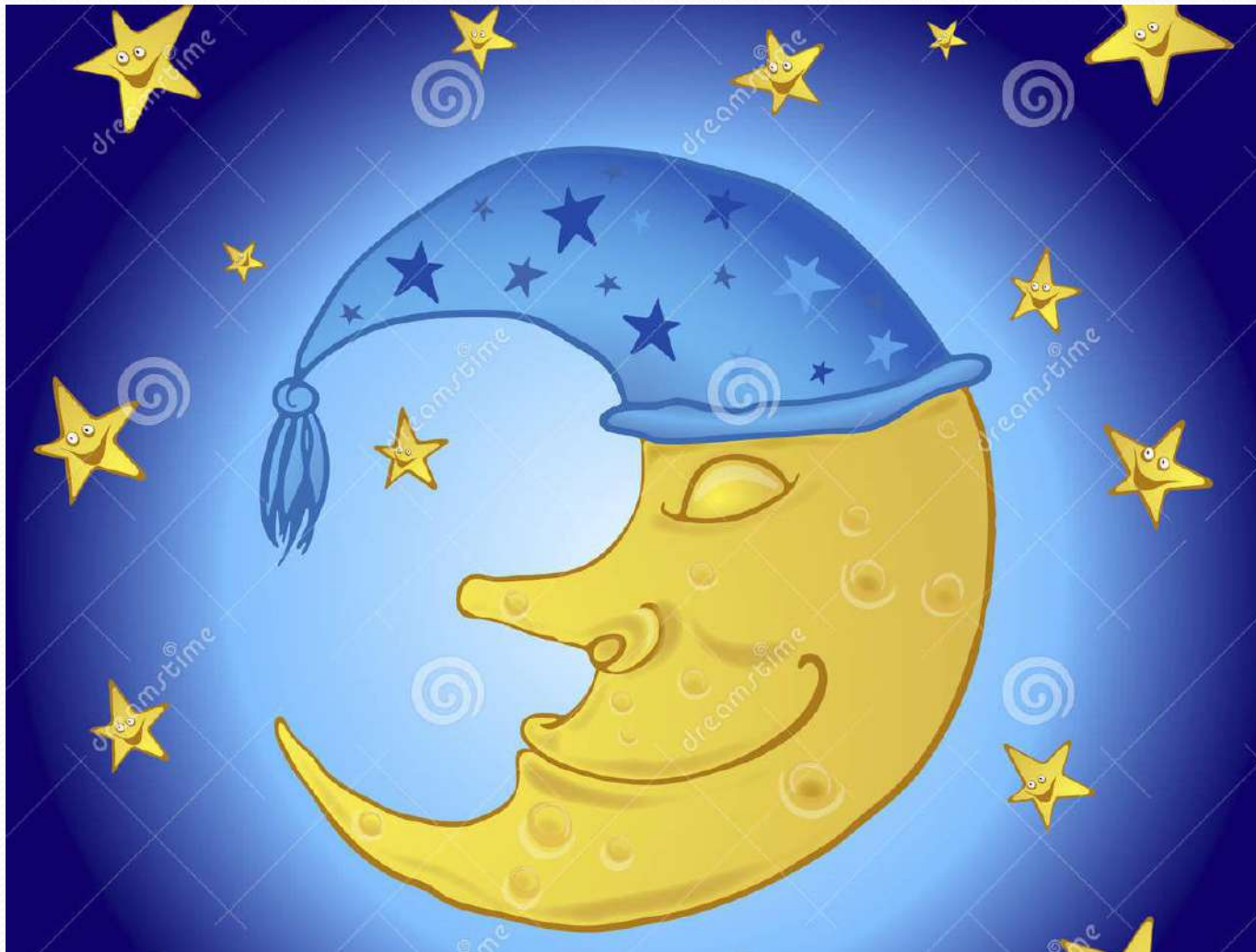




«Ха» – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.



«Тха» – луна – символ покоя



Цель:

Внедрить комплекс элементов гимнастики Хатха-йоги, направленных на профилактику простудных заболеваний, и общее оздоровление детей.



Задачи:

1. **Оздоровительные** - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.
2. **Образовательные** - формирование навыков выполнения элементов Хатха-йоги привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме.
3. **Воспитательные задачи** - выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям Хатха-йогой как потребность в физическом совершенстве



Метод подражания



Игры в группе и на улице



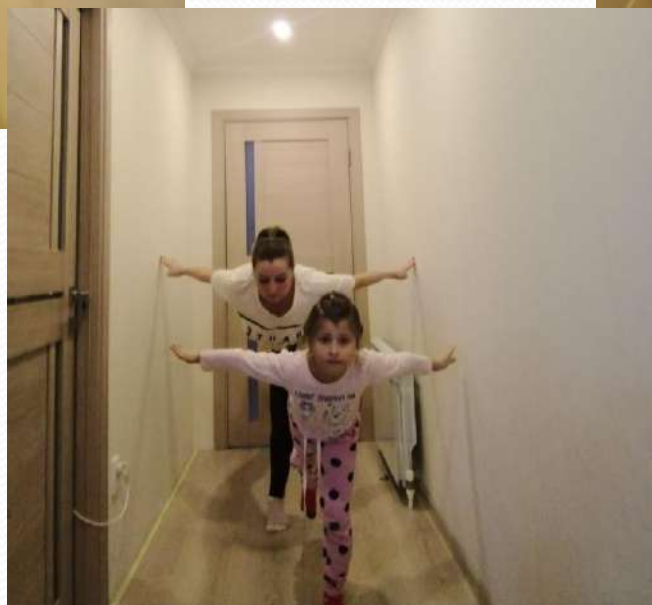
Утренняя гимнастика, гимнастика после сна



Работа с родителями



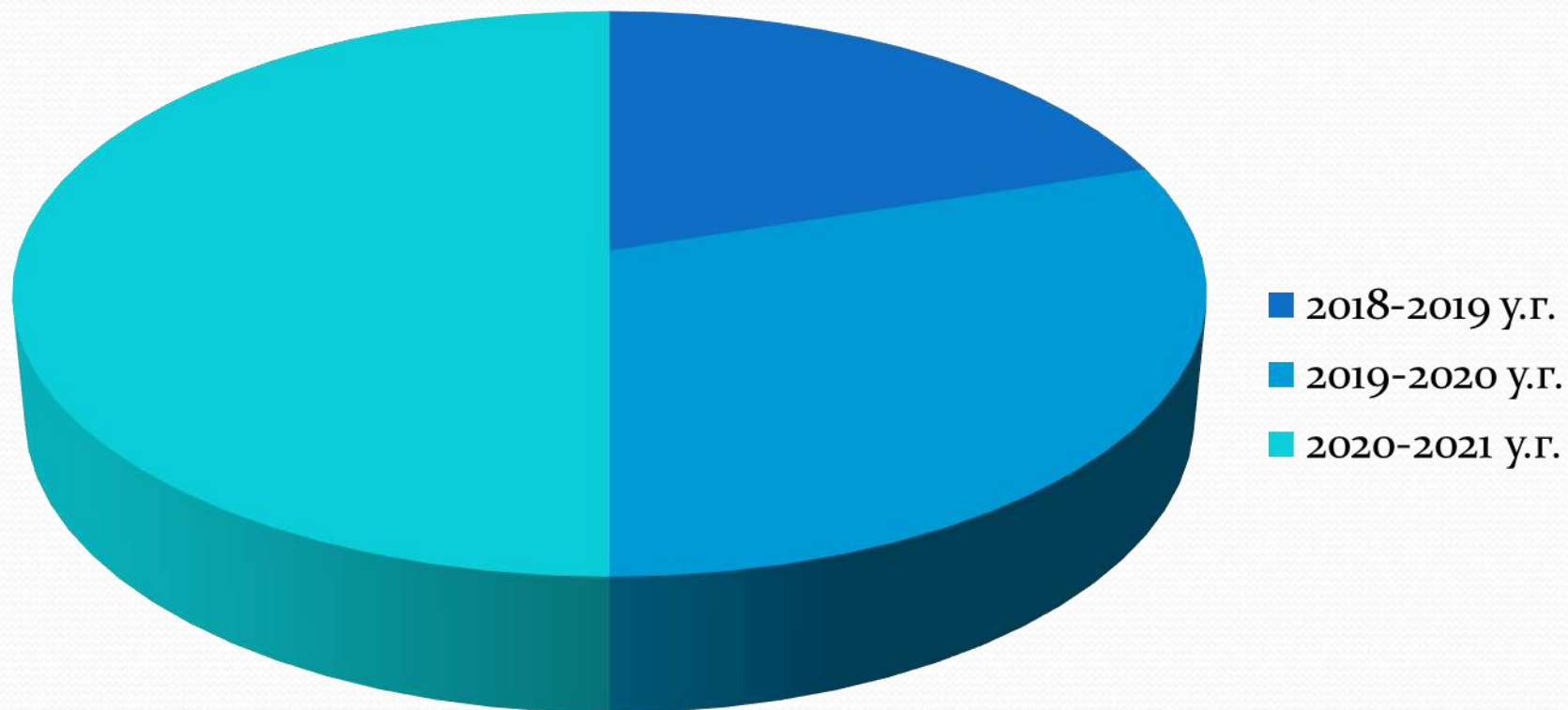
Работа с родителями



Работа с родителями



Мониторинг здоровья и физического развития детей





Здоровый ребенок - успешный ребенок!

