

ДОНЕЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ



Аліна МИКИТИШИНА
Керівник гуртка «Здорове покоління»



Хатха йога - нетрадиційний метод оздоровлення дошкільників

Основні завдання:

- зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини;
- формування правильної постави;
- вдосконалення функцій організму та підвищення його захисних властивостей;
- підвищення функціональних та адаптаційних можливостей організму.

Принципи організації роботи:

системність

наступність

практичність

врахування
вікових вмінь та
можливостей

здоров'я-
зберігаючий

Заняття вдосконалюють:

- Рухові вміння і навички дітей;
- Зміцнюють м'язи тіла;
- Формують правильну поставу;
- Зберігають і розвивають гнучкість і еластичність хребта, рухливість суглобів, рівновагу, координацію рухів.





Починаємо заняття з хатхи-йоги привітанням: руки навпроти грудної клітини «намасте», коротке простирання до підлоги в знак привітання один одного



Асани викладаються в легкій та доступній формі і швидше нагадують гру.

«Скрутки»

покращують гнучкість хребта,
створюють гарне тренувальне
навантаження для м'язів та хребта



«Кішка»

корисний рух для спини, зміцнює
хребет та м'язи



«Собака мордою догори», «Собака мордою вниз»

розвиває силу та гнучкість
хребта

дає приплив крові до голови,
розтягує задню поверхню ніг



«Планка на рівних руках», «Планка на ліктях»
ідеальні вправи для усіх груп м'язів



Очікувані результати:

- закріпити основні елементи хатха-йоги;
- покращити рівень здоров'я, розумової, психологічної та фізичної працездатності дитини;
- покращити рівень формування дитячої постави;
- виховання інтересу до занять за допомогою нетрадиційних методів та змін діяльності.



БАЖАЄМО ЗДОРОВ'Я!