

ВПРАВИ СИСТЕМИ «ХАТХА-ЙОГА»

РОБИМО РАЗОМ ВДОМА.

Елементи даної системи цікаво впроваджувати, тому що більшість вправ хатха-йоги є природними, фізіологічними рухами, які копітують пози тварин, птахів, людей тощо. А подібні імітування дуже подобаються дітям. Вони, граючись виконують корисні вправи і оздоровлюються. Адже вправи йоги – це профілактика застудних захворювань, сколіозу, астми, порушень діяльності внутрішніх органів, регуляції дихальної системи, усувають втоми. Ще вправи даної системи зближують родину, адже виконуються дітьми разом з дорослими.

Для

батьків це гарний засіб розслабитися після робочого дня і в той же час бути разом з дітьми. Наші діти радо демонструють вправи бабусі, і радіють, що в них деякі елементи виходять краще.

Як засоби фізичного виховання рекомендуємо використання динамічних, статичних, дихальних вправ хатха-йоги, а також – вправ, які розроблені на засадах китайських оздоровчих систем, з яких можна укладати спеціальні комплекси, що створюють оздоровчий вплив на організм дитини.

Вправи з елементами хатха-йоги будуться за певним планом:



1. Вступна медитація (віл лат. *meditatio* зосередженість).
2. Ігри хатха-йоги з елементами китайської оздоровлювальної гімнастики.
3. Релаксація.

Ігри-медитації доцільно виконувати під музичний супровід. Наприклад, «Квіти», «Сонечко», «Життя моря». Родина стає у коло, всі тягнуться руками угору (до сонечка). Сонечко дарує кожному сонячного зайчика, який «переміщується до кожного серця». Потім всі з грудей посиляють зайчика (сонячне саяво) у Всесвіт.

Друга частина складається із різних дихальних вправ з використанням уявлень про різні явища природи. Використовують спокійний музичний супровід.

Такі вправи сприяють розвитку рухливості суглобів, гнучкості хребта, тренують м'язову та серцево-судинну системи. Це реалізується за допомогою різних рухів: колові рухи у різних суглобах у поєднанні з розслабленням і напруженням м'язів, нахилами, обертами, стрибками, перекидами, присіданнями, бігом. Вправи можуть імітувати політ комах, птахів, рухи тварин тощо. У подальшому діти відпрацьовують здатність щодо концентрації почуттів у частину тіла, яка працює. Це посилює профілактичний ефект вправ. Наприклад,



вправа «Стрибки жаби», «Поза кішки», «Рав-лик» тощо.

Завершити комплекс можна одним із видів розслаблення в ігровій формі, запропонувавши дітям полежати на спині, на боці, на животі (як кішка, черепаха, крокодил тощо).

Упродовж виконання вправ використовуємо музичний супровід. Музичний фон на початку налаштовує на роботу: під час розминки жвава музика полегшує виконання вправ. Під час релаксації спокійна мелодія допомагає зняти напруження. Музика може супроводжувати також ігри-медитації.

Музичний супровід до вправ нам допомогла підібрати музичний курівник дошкільного закладу, який відвідував на син, а тепер донечка.



Йога для здоров'я

Асани йоги поліпшуть поставу, коригують деформацію хребта.

Вправи виконують 6-8 разів.

1. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі. Нахил праворуч-уперед, правою рукою торкнутися правої стопи, ліву руку витягти догори. Дивитися на долоню лівої руки (див. мал. 1). Повторити те саме в другий бік. Виконати по 6 разів у кожен бік
2. В. п. - таке саме. Нахили виконувати до протилежної ноги. Вправи робити на видиху (див. мал. 2).
3. В. п. - випад правото (лівото) ногою з нахилом уперед, руки догори. Випрямити праву (ліву) ногу, витягнути її паралельно до підлоги, руками тягнутися уперед (див. мал. 3).
4. В. п. - сидячи на п'ятках. Лягти спиною на підлогу, руки догори (за голову або триматися за лікті). Коліна ніг не піднімати. утримувати положення (див. мал. 4).
5. В. п. - лежачи на спині, опора п'ятками на гімнастичну лаву. Прогинатися догори, руками схопитися за нижню опору лави. Утримувати положення (див. мал. 5).



6. В. п. - упор руками об підлогу зігнувши тулуб, п'яти спираються на підлогу. Нахил тулуба праворуч-ліво-руч. Не змінюючи в. п., утримати рівновагу (див. мал. 6).

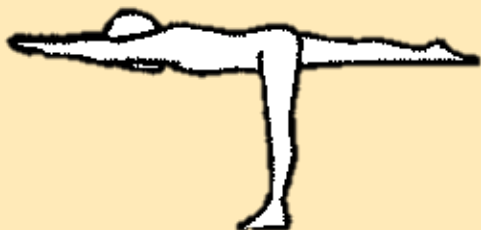
мал. 1



мал. 2



мал. 3



мал. 4



мал. 5



мал. 6

