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.

Цель:

Использование здоровьесберегающей технологии –йога для сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Научить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений.

Развивающие:

1. Формировать правильную осанку.
2. Учить чувствовать свое тело, во время выполнения упражнений.
3. Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.
4. Развивать внимание.

Образовательные:

1. Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асанов (специальные упражнения, позы), доступные детям дошкольного возраста.
2. Совершенствовать правильное дыхание, при выполнении упражнений.
3. Совершенствовать навык выполнения гимнастики для глаз.

Воспитательные:

1. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.
3. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Внедрение элементов детской йоги в занятия по физической культуре для укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Йога несёт в себе большой оздоравливающий потенциал, использование которого не требует больших затрат и специфического оборудования. Применение элементов йоги помогает достичь бодрости, лёгкости в теле, энергичности. Кроме того, йога способствует отличному функционированию абсолютно всех органов и систем. Это не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы. Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Для этого был разработан детский вариант йоги, где были учтены физические, физиологические и психологические особенности детей. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе йоги, которые и внедрены в практику организованной учебной деятельности по физической культуре с воспитанниками 4-5 лет, то есть средних возрастных групп.

В ходе занятий делаем акцент на выполнении упражнений, которые формируют правильную осанку, учат правильному дыханию и чувствовать своё тело во время движения. Это: поза дерева, поза война, поза горы, поза змеи.

Регулярные занятия йогой (или .систематическое использование элементов йоги) способствует укреплению позвоночника и мышц детей, развитию гибкости, формированию правильной осанки.