ХАТХА – ЙОГА

«ЛИСА – ЛАПОТНИЦА»

Открытый показ занятия для родителей

2016 год

fppt.com

На протяжении 2015-2016 учебного года с группой детей 6-7-летнего возраста была проведена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и духовно-нравственного оздоровления детей дошкольного возраста.

6 мая 2016 года в спортивном зале детского сада № 17 «Елочка» состоялся открытый показ для родителей занятия хата-йога **«Лиса – лапотница»** под руководством Е.Ю. Угаровой.

fppt.com

Занятие началось с общего построения детей, далее, чтобы немного разогреть мышцы, последовали различные виды ходьбы. После чего ребята приступили непосредственно к занятию.

ppt.com

Первым делом дети выполнили ***игровую гимнастику «По-лисьи»,*** они выполняли движения в соответствии с текстом. Ребятам представилась возможность вообразить и изобразить прогулку по лесу, неожиданную встречу с лисой, манеру поведения самой лисы.

fppt.com

Далее на пути встретились зайчата, которые, проснувшись рано утром, весело делали зарядку, тренировали свои мышцы, чтобы во время опасности, смогли резво ускакать от голодной лисицы. И, конечно же, дети остановились и показали зайчатам, как они сами умеют делать зарядку. Это был второй этап занятия – ***гимнастика под приговорки «Весело в лесу».***

Далее последовал самомассаж «Рукавицы».

Ребята помогли бабушке Лисице связать рукавички для всех ее внучат – лисят: Оли, Коли, Маши, Саши, Кати.

fppt.com

Когда организм детей был полностью готов к нагрузке, последовала основная часть занятия – ***асаны.***

«СОЛНЕЧНАЯ ПОЗА»

Ребята представил над головой голубое небо и солнце. Потянулись навстречу его теплым ласковым лучам. И солнечные лучи проникли в каждую клеточку тела, и оно налилось упругой силой, энергией, стало сильным стройным, гибким.

Что в свою очередь, позволило детям настроиться на выполнении последующих асан.

fppt.com

«ДЕРЕВО 2»

Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

fppt.com

«ЛУЧНИК»

Эта поза укрепляет мышцы бедра.

fppt.com

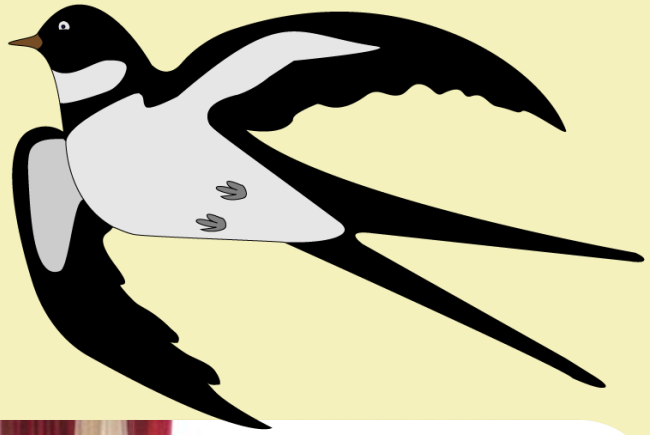
«БЕГУН»

Поза бегуна также способствует развитию чувства равновесия и координации движений тела.

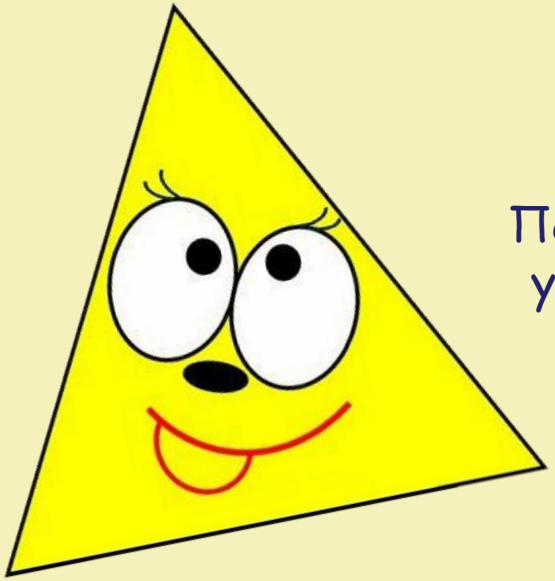
fppt.com

«ЛАСТОЧКА»

Эта поза тренирует мышцы ног, совершенствует вестибулярный аппарат, дает равновесие и устойчивость.



ppt.com



«ТРЕУГОЛЬНИК»

Поза улучшает работу почек и печени, укрепляет ноги и спину, растягивает заднюю поверхность ног.

fppt.com

«СОБАКА»

Эта поза раскрывает грудь, растягивает и укрепляет грудные мышцы, делает спину более гибкой.

fppt.com

«КОРОВА»

Эта поза развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.

«СОН ГЕРОЯ»

Эта поза растягивает верхнюю поверхность стоп, предупреждает варикозное расширение вен, полезна при плоскостопии, вытягиваются лодыжки, формируется правильное положение свода стопы.

fppt.com

«ВЕРБЛЮД»

Эта поза способствует сохранению гибкости спины и молодости тела.

fppt.com

«ПАЛКА»

Эта поза способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.

«ГУСЕНИЦА»

С помощью этой позы развивается гибкость позвоночника, особенно в поясничном и грудном отделах.

fppt.com

«ЧЕРЕПАХА»

Упражнение способствует удалению жира с живота и таза, улучшает пищеварение, помогает расслаблению всего тела.

fppt.com

«ПОЛУМОСТ»

Эта поза укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку. Рекомендуется при высоком давлении.

fppt.com

После самой сложной части занятия ребята попытались восстановить дыхание с помощью ***дыхательной гимнастики «Ежик»***, изобразив любопытных ежей, которые шумно шмыгают носом и вертят головой в разные стороны.

fppt.com

Затем дети выполнили ***гимнастику для глаз «Лиса».***
Они вообразили, что увидели в лесу красавицу лису и осмотрели ее со всех сторон.

fppt.com

Занятие близилось к завершению, последовал этап ***релаксации «Просыпайся глазок».*** Ребята уютно разместились на лесной полянке, прилегли и заснули, но ласковое солнышко всех разбудило, дети сладко потянулись и как цветочки, начали подниматься и расти, прямо на глазах.

fppt.com

И чтобы еще больше поднять настроение, ребята поиграли в ***подвижную игру «Бездомный зайка».*** Каждый превратился в шустрого зайчика, который прячась от лисы, должен был занять чей-то домик.

Присутствие родителей в зале не было заметно, ребята с огромным удовольствием выполняли все необходимые движения, атмосфера была настолько дружелюбной, трепетной, что казалось, будто дети действительно находятся в лесу, а не в детском саду на занятии. Когда все закончилось, ребята и родители подбежали навстречу друг другу и крепко обнялись. Переполненные нежными чувствами все пошли по домам.

Материал подготовила Е.Ю. Угарова

fppt.com