



«Йога -как средство оздоровления дошкольников»

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Дети - это маленькие йоги, они естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страха и социальных стереотипов. Если с раннего возраста удастся включиться в программу здорового образа жизни, тогда с возрастом человек не утратит легкости и подвижности тела, радостного отношения к миру, сохранит свежесть и молодость тела, духа и души.

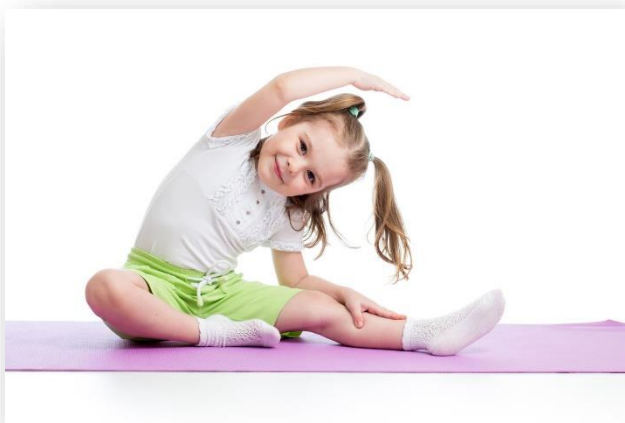
Регулярные занятия йогой с инструктором и дома помогут ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепят здоровье и иммунитет, повысят сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправят осанку, помогут сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических

упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.



Йога для здоровья всех
Ценная наука,
Хоть, признаться и она-
Не простая штука.

Пусть же в этот светлый день
Всем кто йогу знает,
Она счастье принесёт,
Ну и сил прибавит.



С уважением инструктор по физической культуре Я.И.Халаим

