РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Йога для детей раннего возраста"

Подготовила:

Специалист КЦ, консультант

Кузнецова Е.Г.

г.Набережные Челны,

2021год

Дошкольный возраст - это решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья **детей**. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. **Йога** – древнее индийское учение, одной из составных частей которого является **хатха-йога**. Элементы этой полезной, проверенной многолетним опытом системы физической культуры индийских йогов давно вошли в нашу жизнь, и используются как нетрадиционные приёмы оздоровления.

Для занятий не требуется особых приспособлений и сложный инвентарь. Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.

Йога – не спорт, в ней нет места соревнованию.

Йога – не лечение, хотя, безусловно, занимаясь йогой, мы становимся здоровыми, энергичными, обретаем красоту и гибкость тела.

Итак, начнем заниматься?

«Поза мостика»

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Руки положите вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднимайте таз вверх. Удерживайте позу в точке подъема до 10 секунд. Затем плавно опуститесь на спину. Расслабьтесь и немного отдохните. Это упражнение способствует исправлению осанки, укрепляет мышцы живота.

«Поза кобры»

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты. Руки согнуты в локтях. Ладони упираются в пол. Плавно выпрямляем руки. Постепенно поднимаем голову, подбородок, плечи, грудь. Постарайтесь выдержать позу 7-10 секунд. Затем медленно опускаемся в исходное положение и расслабляемся. Улучшается работа внутренних органов, и увеличивается гибкость.

«Поза стрекозы»

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладонями вниз. Неторопливо отведите руки назад — вверх. Ноги оторвите от пола, поднимая вверх. Задержите позу на 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное. Потом медленно опуститесь в исходное положение. Укрепляются мышцы брюшного пресса.

«Поза лягушки»

Медленно приседайте. Колени разведите в стороны, не отрывая пятки от пола. Оставайтесь в такой позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

«Поза цапли»

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите вдоль туловища. Медленно наклоняйтесь вниз, не сгибая ноги в коленях. Постарайтесь голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то можно просто коснуться руками пола. Задержитесь в позе 5-7 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

«Поза калачика»

Исходное положение: лежа на боку, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно сгибайте колени, прижимая их руками к груди. Дыхание произвольное. Задержитесь в позе 5-10 секунд. Затем вернитесь в исходное положение. Это упражнение укрепляет пресс и позвоночник.

«Поза доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени, одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Останьтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

«Поза сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени, опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. Это упражнение развивает гибкость.