

Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы «Хатха-йоги» и удержать их длительное время.



Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся

достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.



**Йога** — древнейшая духовно-телесная практика, пришедшая к нам из Индии. «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.

**Ха** – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

**Тха** – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов

Польза хатха - йоги для детей

«Хатха-йога» - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.



Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы «Хатха-йоги» и упражнения на релаксацию.

«Хатха-йога» укрепляет здоровье, формируется правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. «Хатха-йога» укрепляет организм, позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействие на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма.



Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания

(что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Комплексы йоги для детей помогут им поддерживать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение. Необычность и образность асан вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь.

