**Тема: Конспект сюжетно-игрового занятия по хатха-йоге «Путешествие в Африку» для детей старшей возрастной группы с ОВЗ и ослабленным здоровьем**

**Цель:** сформировать у детей стойкое понимание необходимости укреплять свое физическое здоровье.

**Задачи:**

* образовательная: учить детей правильно выполнять асаны;
* воспитательная: воспитывать в детях чувство взаимоподдержки, уважения друг к другу;
* развивающая: развивать образное мышление.

**Ожидаемый результат:**

Занятия йогой несут пользу здоровью детей не только на физическом уровне, но и на психологическом. Асаны направлены на удержание статических поз, что требует от детей осмысленности действий. Асаны в детской хатха-йоге – это доступные для понимания детей предметы, животные, птицы, явления природы. Поэтому их выполнение приносит радость детям.

При систематических занятиях йогой: повышается иммунитет;

* улучшается гибкость;
* развиваются мышцы;
* укрепляются суставы, кости и позвоночник;
* дети учатся справляться со стрессом.