

ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ В ХОРЕОГРАФИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Педагог дополнительного образования
Николаева Юлия Александровна

Чем полезна детская йога

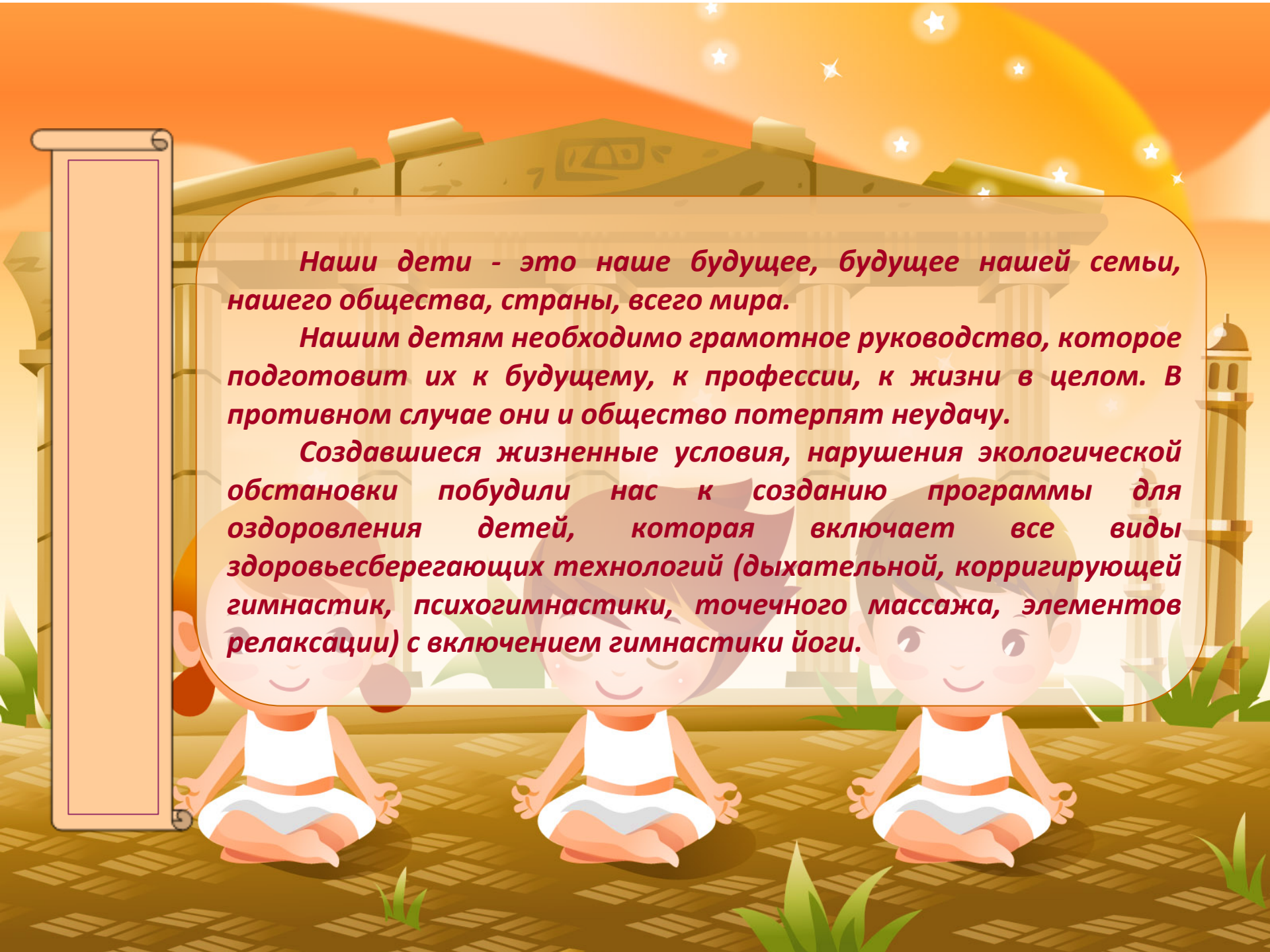
- **Занятия йогой благотворно влияют на весь организм: укрепляют опорно-двигательный аппарат, положительно влияют на работу нервной и эндокринной системы;**
- **Асаны стимулируют слаженную работу полушарий мозга;**
- **Снижается утомляемость, улучшается зрение, и улучшается общая работа мозга.**



Что включает в себе занятие Йогой для детей

- **Дыхательные техники и релаксацию;**
- **Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.**
- **Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц;**





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. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики йоги.

Практическая ценность детской йоги заключается в том, что:

Развивает гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений).

Улучшает осанку (укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, выпрямление и укрепление позвоночного столба).

Дает осознание своего тела (гармоничное развитие правого и левого полушарий мозга).

Формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии).

Способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей).

Развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса).

Повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Самые полезные асаны (упражнения) для детей:

Бхуджангасана (Поза змеи)
Оказывает укрепляющее действие на
позвоночник, растягивает мышцы спины



Врикшасана (Поза дерева)

Развивает мозг, улучшает внимание,
Стимулирует умственную деятельность,
обладает общеукрепляющим действием на организм.



Виравхадасана (Поза ласточки)
Такое упражнение укрепит мышцы ног
ребенка, станет отличной тренировкой
для сохранения равновесия



Бадрасана (Поза бабочки)
Нормализует кровообращение,
укрепляет внутренние мышцы бедер



Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки)
Одна из самых расслабляющих поз,
возвращающих умственные и
физические силы



Джанрасана (Поза Лука)
Сохраняет позвоночник эластичным,
увеличивает способность к
концентрации



Маласана (Поза Гирлянды или
Лягушки)

Оказывает успокаивающее и
освежающее действие на мозг и очень
веселит детей



Сарвангасана (Поза березки)
Стимулирует умственный рост ребенка.



Натараджасана (Поза танцовщицы)
Развивает чувство равновесия.



Парипурна Навасана (Поза лодки)
Укрепляет мышцы брюшного пресса
и ног.

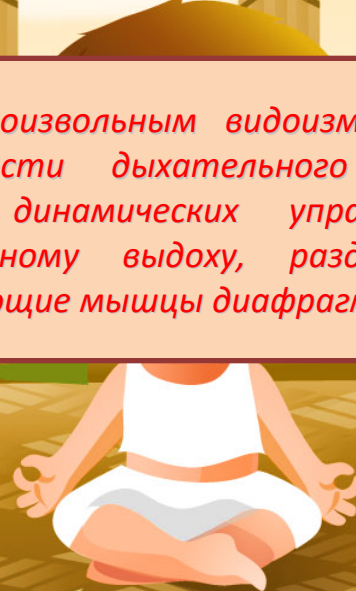
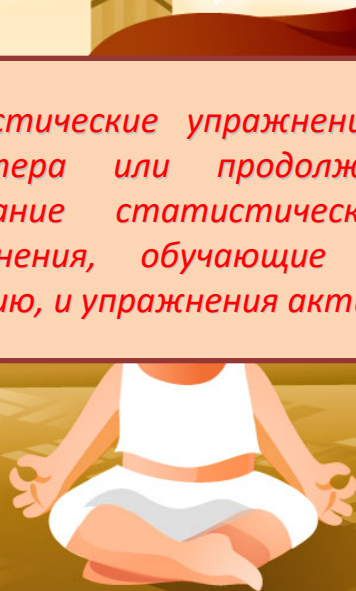
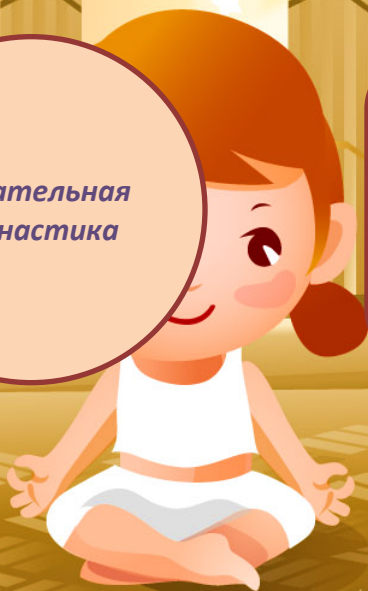


Релаксация

Релаксация - это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

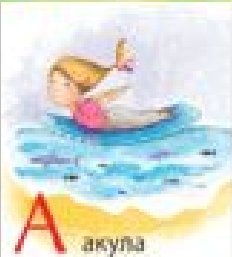
Дыхательная гимнастика

Гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статистических и динамических упражнений: упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы

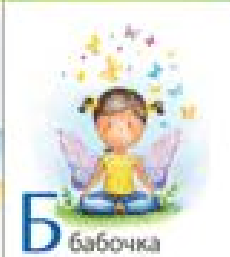




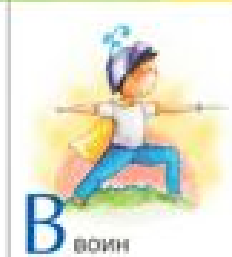
ЙОГА - АЗБУКА



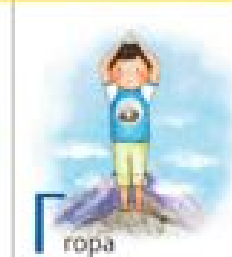
А акула



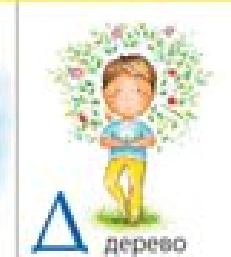
Б бабочка



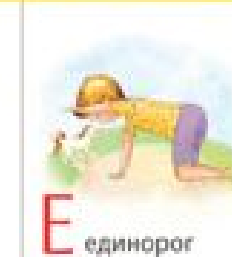
В воин



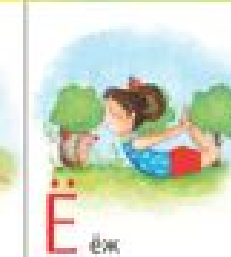
Г гора



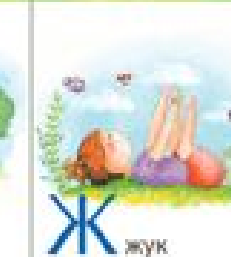
Д дерево



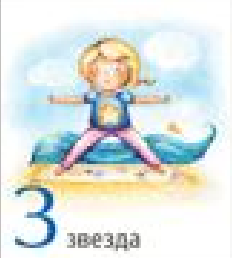
Е единорог



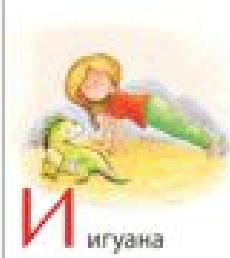
Ё ёж



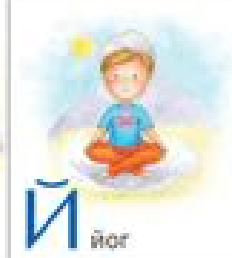
Ж жук



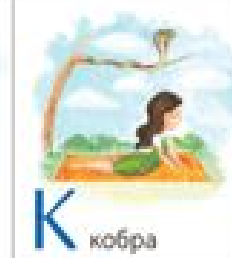
З звезда



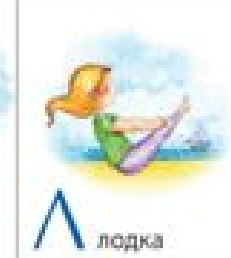
И игуана



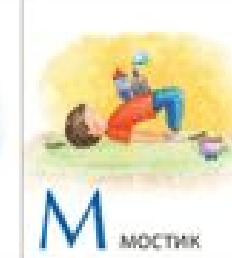
Й йог



К кобра



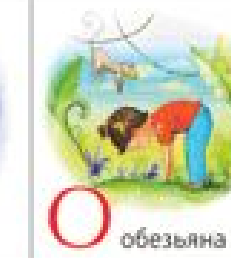
Л лодка



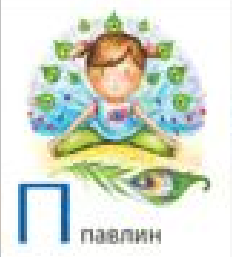
М мостик



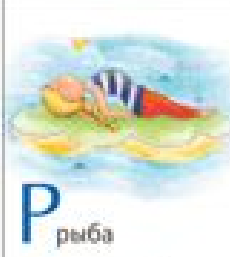
Н ночь



О обезьяна



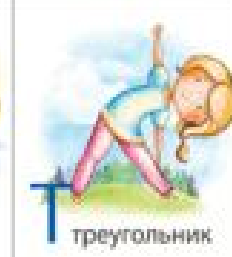
П павлин



Р рыба



С стол



Т треугольник



У утка



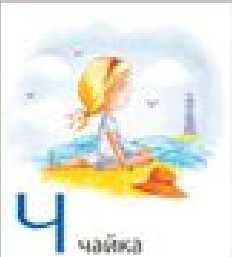
Ф фламинго



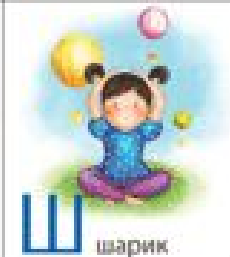
Х хамелеон



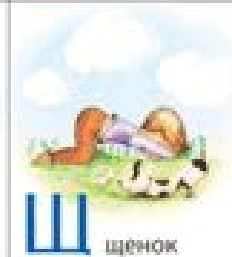
Ц цветок



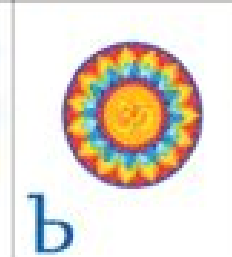
Ч чайка



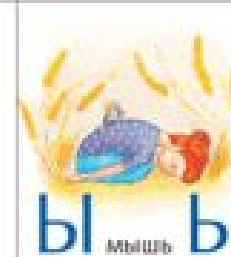
Ш шарик



Щ щенок



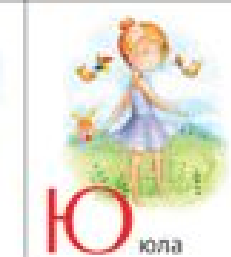
Ъ



Ы мышь **Ь**



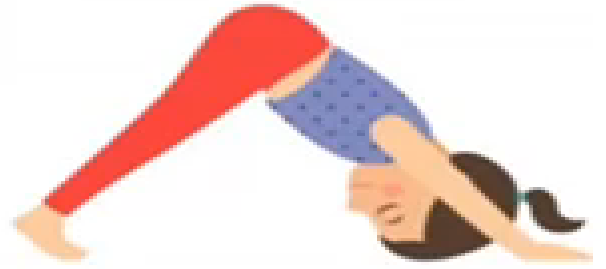
Э эму



Ю юла



Я яйцо



Заключение

Йога-это свет, который если загорится, то уже не померкнет.

И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя.

Б.К.С.

Айенгар



Спасибо за внимание!



