

Йога для дошкольников.

1-2-слайд

Основы развития здорового образа жизни закладываются в детском возрасте, и поэтому целью нашей программы является укрепление и сохранение здоровья детей. Задачи: формирование правильной осанки, координация движений, обучение детей равновесию, равномерному дыханию, совершенствование двигательных умений и навыков, гибкости, подвижности позвоночника, суставов и связок, укрепление иммунитета.

3- слайд

Как сделать утреннюю гимнастику не скучной? Как поднять настроение и заряд бодрости с утра? Игровые комплексы упражнений с элементами детской йоги и дыхательных упражнений сделают вашу зарядку веселой, после нее дошкольники будут более уравновешенны, лица их довольны и радостны! Такая гимнастика формирует правильную осанку, гибкость и подвижность позвоночника, подвижность суставов, дети учатся чувствовать свое тело, развивается умение организованности. Дыхательная гимнастика тренирует умение произвольно управлять дыханием, осуществляет профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

4 слайд (здесь видео)

Во время занятий по физической культуре, мы так же используем элементы йоги, как в подготовительной части, так в основной и в заключительной в виде подвижных игр. Сначала поза называется и показывается детям, рассматриваются схемы ее выполнения, дается словесная инструкция. Затем дети учатся правильно и последовательно выполнять позу, сосредотачиваться на ощущениях в своем теле. На последующих занятиях дети выполняют позы самостоятельно, ориентируясь на схемы или словесную инструкцию. Раз в месяц организуется обобщающее занятие, состоящее из комплекса знакомых поз объединенных одним сюжетом (звери в цирке, космос и т.д.) Интересная история, сопровождающая выполнение упражнений очень нравится детям, развивает воображение и поддерживает интерес к занятиям.

5 слайд

Йога после дневного сна – это один из важных кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом выполнении. Трудно переоценить роль дневного сна в

физическом и интеллектуальном развитии ребенка . Отдых в середине дня ему просто необходим. После дневного сна дети просыпаются вялые, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы не подготовлены к тем нагрузкам , которые предстоит преодолевать организму ребенка в процессе деятельности вечером. Но как помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Гимнастика с элементами «Йоги» для пробуждения – это комплекс мероприятий , облегчающий переход от сна к бодрствованию. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости , слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие.

6 слайд

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре. Поэтому мы включили в наши подвижные игры элементы йоги, а так же используем сюжетно-ролевые игры на формирование динамической осанки, например одна из них на этом видео «Жирафы на прогулке».

7 слайд

Благодарю за внимание!