

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад № 221»**

Внедрение элементов йоги для физического развития детей дошкольного возраста в рамках реализации проекта «Стань Чемпионом»

Подготовила:

Щербина Наталья Александровна, инструктор ФК

Краснодар

Цели и задачи



- Укрепление и сохранение здоровья
- Формирование правильной осанки, координация движений

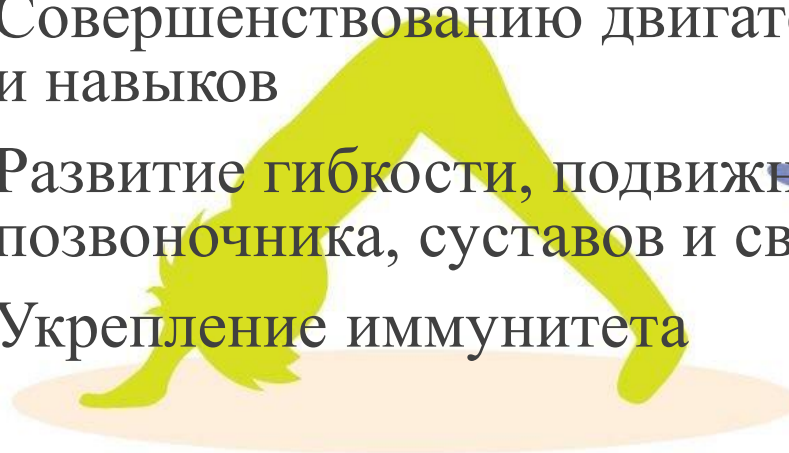
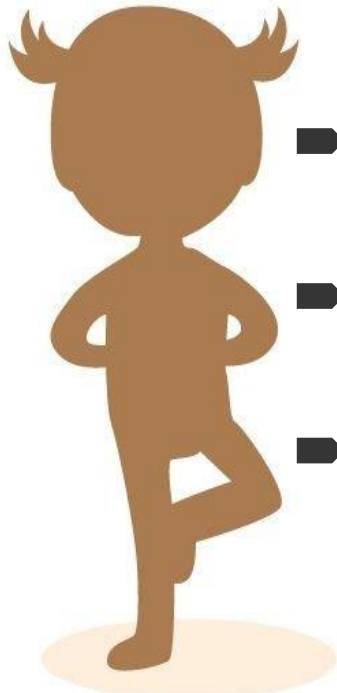


- Обучение детей равновесию, равномерному дыханию

- Совершенствованию двигательных умений и навыков

- Развитие гибкости, подвижности позвоночника, суставов и связок

- Укрепление иммунитета



Утренняя гимнастика



Образовательная деятельность



Гимнастика после сна



Подвижные игры



Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми



Спасибо за внимание!



Картотека игр и упражнений по детской йоге



Парусник

Польза:

- укрепление мышц ног,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение:

Ноги поставить максимально широко, спина прямая, руки в стороны, развернуть стопу сгибающей ноги в сторону и согнуть колено, дыхание ровное. Повторить тоже самое на другую ногу.

Применение:

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Парусник в наклоне

Польза:

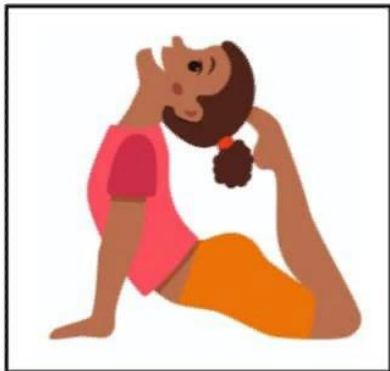
- укрепление мышц ног,
- вытягивает бока,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение:

Стойка ноги широко врозь, стопу ноги к которой делаем наклон развернуть в сторону, выполнить наклон к ноге, руку вытянуть вверх, смотреть прямо.

Применение:

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика



Корзиночка

Польза

- увеличение подвижности позвоночника и плечевого пояса,
- улучшение кровообращения в органах малого таза
- увеличение объёма легких
- укрепление лучезапястных суставов
- укрепление мышц спины и бедер
- вытяжение мышц по передней поверхности тела

Выполнение

Лежа на животе поднять плечи в упоре на ладони, прогнуть спину и потянуться головой до стоп

Применение

Физкультурные занятия
Гимнастика после сна



Король танцев

Польза

- развивает подвижность позвоночника,
- укрепляет мышцы грудной клетки,
- укрепляет мышцы ноги и позволяет лучше чувствовать баланс
- позволяет развить концентрацию внимания

Выполнение

Сгибаем левую ногу и подтягиваем к ягодице, левой рукой захватываем левую голень и отводим стопу как можно дальше от таза, правую руку выпрямляем вперед, расправляем грудную клетку. Повторить то же самое с правой ногой.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Подвижные игры



Лотос

Польза

- увеличивает подвижность тазобедренных суставов
- улучшает осанку
- нормализует работу внутренних органов

Выполнение

Садимся и сгибаем ноги в коленях и подтягиваем к корпусу, располагаем стопы таким образом, чтобы пятка одной ноги оказалась под коленом другой, спина ровно, руки кладем на колени.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Танцор

Польза

- развивает подвижность позвоночника, способствует улучшению прогиба
- укрепляет мышцы грудной клетки,
- укрепляет мышцы ноги и позволяет лучше чувствовать баланс
- позволяет развить концентрацию внимания

Выполнение

Сгибаем левую ногу в колене и подтягиваем пятку к ягодице, левой рукой захватываем левую голень и отводим стопу как можно дальше от таза, правую руку выпрямляем вперед, прогибаемся в грудном отделе и подаем корпус слегка вперед и вниз.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Подвижные игры



Собака мордой вверх

Польза

- увеличение подвижности позвоночника и плечевого пояса,
- улучшение кровообращения в органах малого таза
- увеличение объёма легких
- укрепление лучезапястных суставов
- укрепление мышц спины и бедер
- вытяжение мышц по передней поверхности тела

Выполнение

Плечи находятся на запястьях, ладони плотно прижаты к полу, отталкиваемся от ладоней и от подъёмов стоп, подавая грудь вперед, вытягиваемся макушкой вверх.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Верблюд

Польза

- активизация симпатического отдела нервной системы
- увеличение подвижности позвоночника и плечевого пояса
- увеличение объёма легких, укрепление мышц спины, бедер и ягодиц

Выполнение

Стоя на коленях ноги врозь, опускаем руки на пятки, выполняем прогиб в грудном отделе, лопатки соединяем, толкаем бедра вперед.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Паучок

Польза

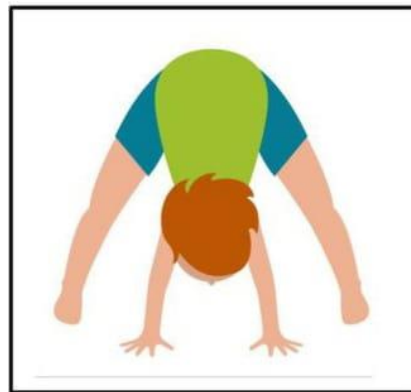
- улучшает подвижность позвоночника, снимает напряжение мышц спины,
- улучшает циркуляцию крови в организме
- дает отдых сердечной мышце

Выполнение

Лежа на спине, поднимаем ноги и опускаем за головой, стопа касается пола, ноги держим прямые или сгибаем по правую левую сторону от ушей, руки лежат на полу

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Черепашка

Польза

- укрепление мышц ног,
- вытягивает бока,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Стока ноги широко врозь, вытягиваем руки вверх и с выдохом наклоняем корпус вперед вниз, опускаем ладони впереди от стоп, таким образом, чтобы они оказались над плечами, от копчика до макушки сохраняем прямую спину.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика



Кошка

Польза

- улучшает подвижность позвоночника
- стимулирует работу органов пищеварительной системы

Выполнение

Стоя на четвереньках, со вдохом выполняем прогиб, подавая грудную клетку вниз, взгляд вперед, копчик и макушка тянутся вверх. С выдохом скругляем спину, увеличиваем пространство между лопатками - выталкиваем его к потолку, тянемся подбородком к груди

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Йог

Польза

- тонизирует мышцы спины,
- увеличивает подвижность тазобедренных суставов
- нормализует пищеварение
- улучшает кровообращение в органах малого таза

Выполнение

Садимся и сгибаем ноги в коленях и подтягиваем к корпусу, располагаем стопы таким образом, чтобы пятка одной ноги оказалась под коленом другой, спина ровно, руки перед грудью, ладони вместе.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Физкульт минутка



Воин

Польза

- укрепление мышц ног,
- тренировка равновесия и концентрации
- вытяжение позвоночника

Выполнение

Стоя ноги вместе, начинаем опускать корпус вниз, одновременно перенося вес тела на левую ногу и уводя назад и вверх правую ногу, пятка правой ноги направлена строго вверх а колено вниз, руки на пояс ил вперед.

Применение

Утренняя гимнастика
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Лодка

Польза

- укрепление мышц бедер, спины, пресса
- улучшение работы органов брюшной полости
- способствует правильной осанке

Выполнение

Садимся и сгибаем ноги в коленях, поднимаем согнутые ноги вверх, а корпус отклоняем назад, выпрямляем ноги, руки вперед.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Березка

Польза

- укрепляет мышцы спины, пресса и ног
- стимулирует лимфо и венозный отток
- гармонизирует метаболические процессы в организме

Выполнение

Лежа на спине поднимаем ноги и корпус вверх, руки в упоре на локти поддерживают спину в области поясницы, подбородок прижат к груди, вес тела на плечах.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Велосипед

Польза

- укрепление мышц ног, пресса и спины,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Лежа на спине, руки за головой, поднимаем ноги вперед-вверх и делаем движения как будто крутим педали.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Подвижные игры



Дерево

Польза

- тренировка баланса и устойчивости,
- профилактика сутулости
- укрепление мышц ног

Выполнение

Переносим вес тела на правую ногу, сгибаем левую ногу и устанавливаем у основания правого бедра, руки перед грудью и соединяем ладони, тянемся за макушкой к потолку.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Флажок

Польза

- укрепление мышц ног,
- улучшает координацию движений и равновесие,
- интенсивно вытягивает задние поверхности бедер

Выполнение

Сгибаем правую ногу к животу, захватываем правой рукой за стопу и вытягиваем в сторону, левая рука на пояс. Выполняем на другую ногу.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика



Складочка

Польза

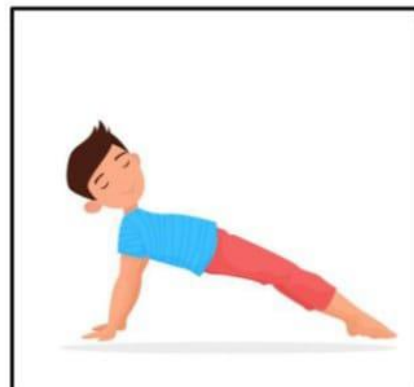
- вытягивает всю заднюю поверхность тела
- вытягивает позвоночник
- благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы

Выполнение

Сидя на полу со вдохом поднимаем руки вверх, за макушкой тянемся к потолку, с выдохом опускаем корпус на вытянутые ноги, захватываем ладонями стопу, животом и грудью стремимся к бедрам, расслабляем шею и голову.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Кузнечик

Польза

- укрепляет ноги, руки и запястья
- растягивает всю переднюю часть корпуса, а также плечи и лодыжки
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Сидя на полу ставим ладони за линией таза, медленно поднимаем туловище и прижимаем стопы к полу, грудной отдел тянем вперед и вверх лопатки соединяем.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Перевернутый лук

Польза

- раскрепощение грудного отдела позвоночника и плеч
- мобилизация позвоночника
- укрепление мышц спины, ягодиц и бедер
- стимуляция работы органов брюшной полости

Выполнение

В положении лежа на спине подводим стопы ближе к ягодицам на ширине таза, стопы параллельно, руки вытягиваем вдоль туловища, на вдохе поднимаем таз и корпус вверх, отталкиваясь стопами тянем таз вверх, а грудной отдел к подбородку.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Направленный вверх лук

Польза

- снимает закреощения в области грудного отдела
- укрепляет руки, запястья, ягодицы, мышцы спины и живота
- увеличивает подвижность позвоночника и плечевого пояса
- увеличение объёма легких

Выполнение

В положении лежа на спине сгибаем ноги в коленях и устанавливаем их ближе к тазу, ладони около плеч, поднять спину вверх в упоре на руки и ноги.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Улитка

Польза

- укрепление мышц ног, рук и спины
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Сидя в позе лотоса, отводим согнутую правую ногу назад и держим ее руками за стопу, так же повторить с левой ногой.

Применение

Утренняя гимнастика
Физкультурные занятия



Дерево

Польза

- тренировка баланса и устойчивости,
- профилактика сутулости
- укрепление мышц ног

Выполнение

Переносим вес тела на правую ногу, сгибаем левую ногу и устанавливаем у основания правого бедра, руки в стороны, тянемся за макушкой к потолку.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Подвижные игры



Бегемотик

Польза

- укрепление мышц ног, рук и спины
- растяжение позвоночника
- тренировка устойчивости

Выполнение

Стоя на четвереньках, вытягиваем вперед правую руку, и левую ногу назад, тянемся рукой вперед, а стопой назад растягивая позвоночник. Повторяем на другую сторону.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Крокодильчик

Польза

- укрепление мышц рук,
- проработка приводящих мышц бедер,
- тренировка чувства равновесия

Выполнение

Сидя ноги врозь, сгибаем правую ногу и заводим ее за правое плечо, так же левую ногу, наклоняя корпус вперед поднимаем таз с пола и удерживаем равновесие на руках

Применение

Физкультурные занятия