

Филиал №3 МАДОУ «Верхнекетский детский сад»



**ПАЛЬЧИКОВАЯ ЙОГА,  
КАК ЧАСТЬ ОБУЧАЮЩЕГО  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ.**

Выполнила Алексеева М.А. воспитатель

**Ц  
И  
Т  
А  
Т  
А**



*Мы не можем заниматься йогой, йога – наше естественное состояние. Но мы можем применять методы йоги, когда понимаем, что сопротивляемся своему естественному состоянию.*

*(Шерон Геннон)*

**Ц  
Е  
Л  
И**



*Сохранение и укрепление здоровья детей  
Повышение защитных функций организма и общей работоспособности организма.  
Профилактика простудных заболеваний.*

**З  
А  
Д  
А  
Ч  
И**



*Учить детей чувствовать свое тело, выполнять движения рук осознано, легко и красиво;  
Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;  
Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;*

# Актуальность

## Йоги

Нарушение  
питания

Гиперактивность

Беспокойство,  
стрессы

Слаборазвитость  
мышц ног, рук,  
спины.







**Познание, мудрость.**

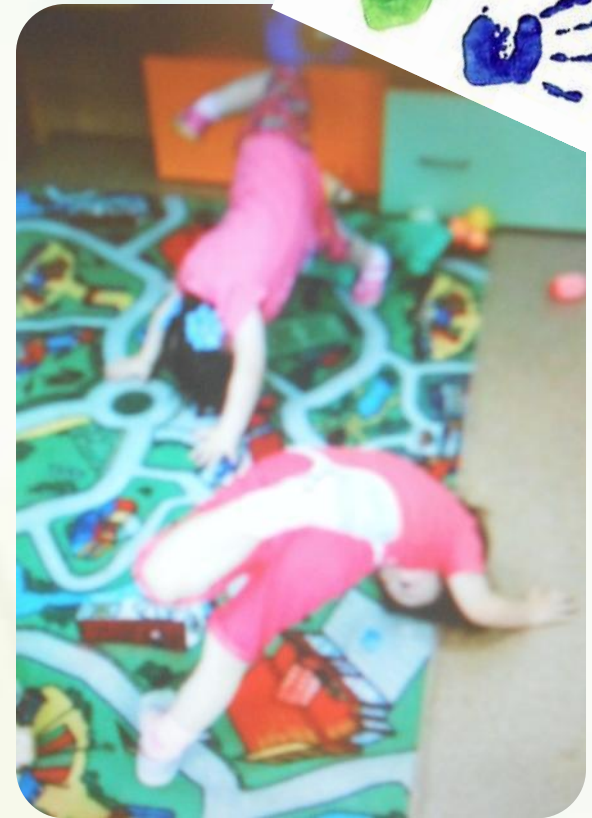
**Равновесие в жизни**

**Здоровье, активность.**

**Воля, логика.**

**Творческие способности**

# ЙОГА ВОКРУГ НАС





# Мудра Защиты



# ЙОГА

ТВОРЧЕСТВО

УВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
РАВНОВЕСИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ГИБКОСТЬ

СИЛА

ОБЩЕНИЕ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ  
РАЗВИТИЕ





## Условия выполнения мудр

- ❖ Выполняйте упражнения в проветриваемой комнате: свежий воздух и свет солнца сделают свое дело.
- ❖ Для «пальчиковой йоге» подойдет любое время: утренние мудрые жесты помогут запасть бодростью на весь день, а вечерние — окажут успокаивающее действие.
- ❖ Следуйте принципу - от простого к сложному. Чтобы воздействие было комплексным, выполняйте в течение дня не одну мудру, а несколько.
- ❖ Главное условие выполнения мудр, в том, что они должны воспроизводиться двумя руками одновременно. Выберите те позиции кистей рук, которые придутся по душе детям.
- ❖ Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и чётким произнесением текста.
- ❖ После каждого упражнения полагается расслабляющий момент





# Принцип знакомство детей с пальчиковой йогой

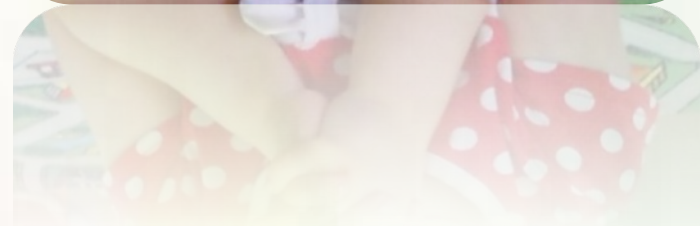
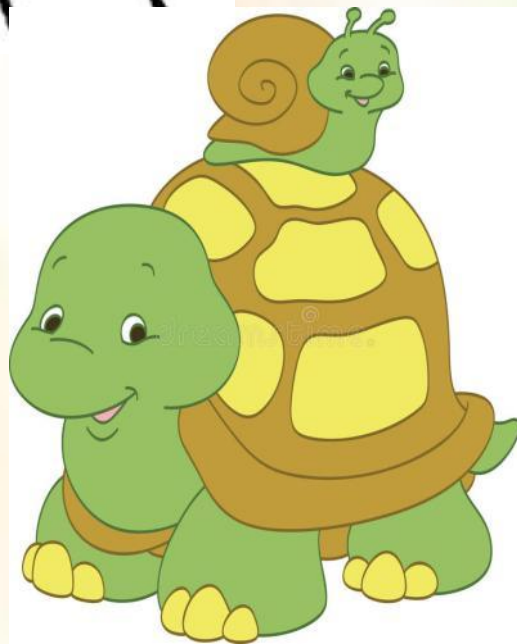
сознание



энергия



# Мудра «Черепашка»



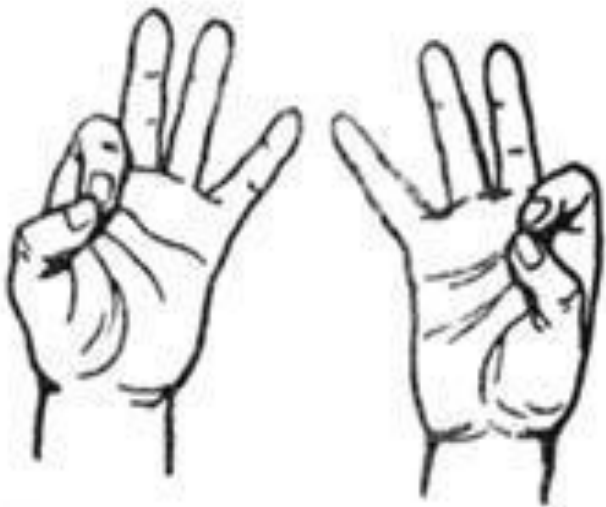


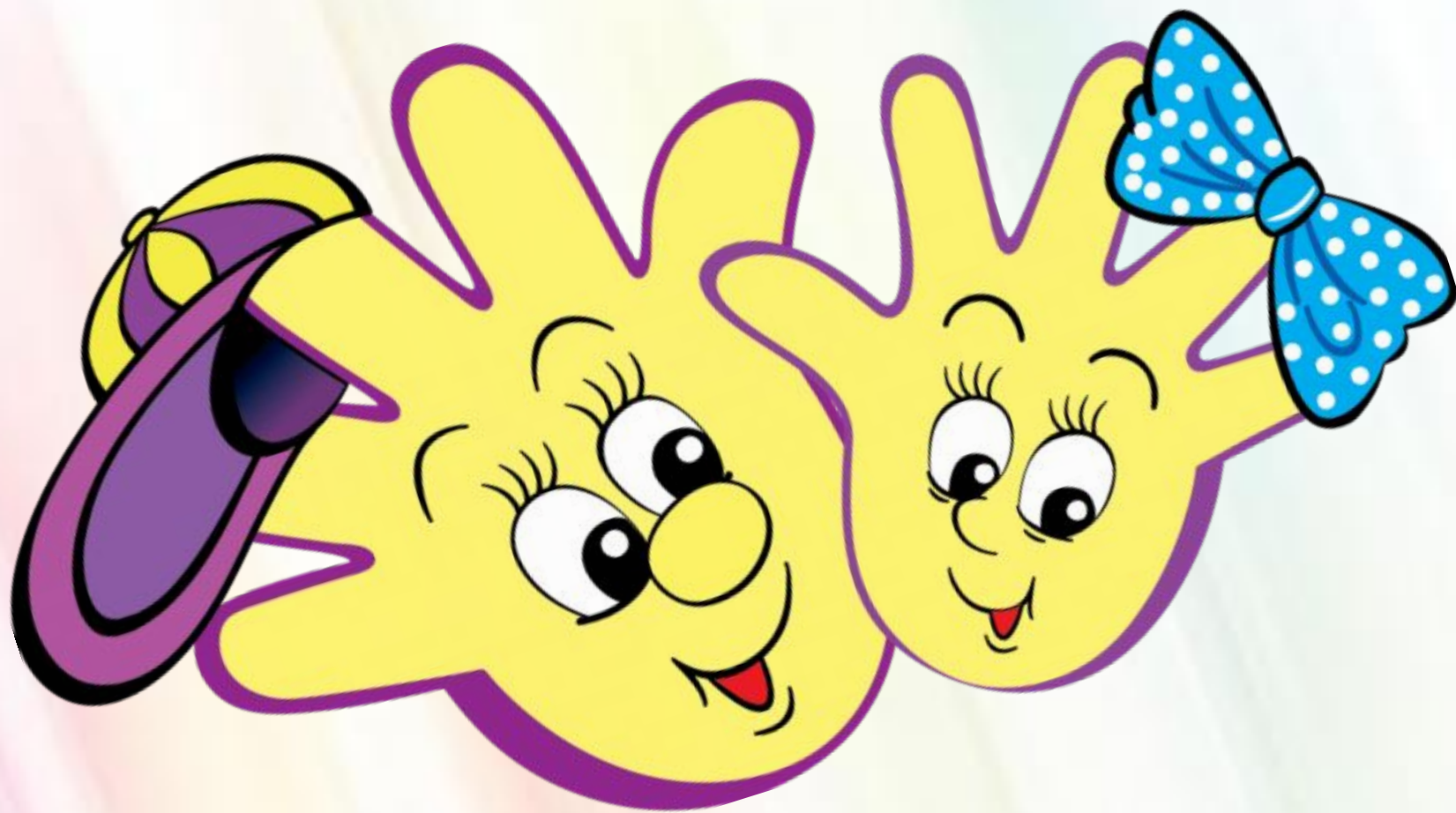
# Зуб Дракона





# Театр теней





**Всем удачи!**