

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.

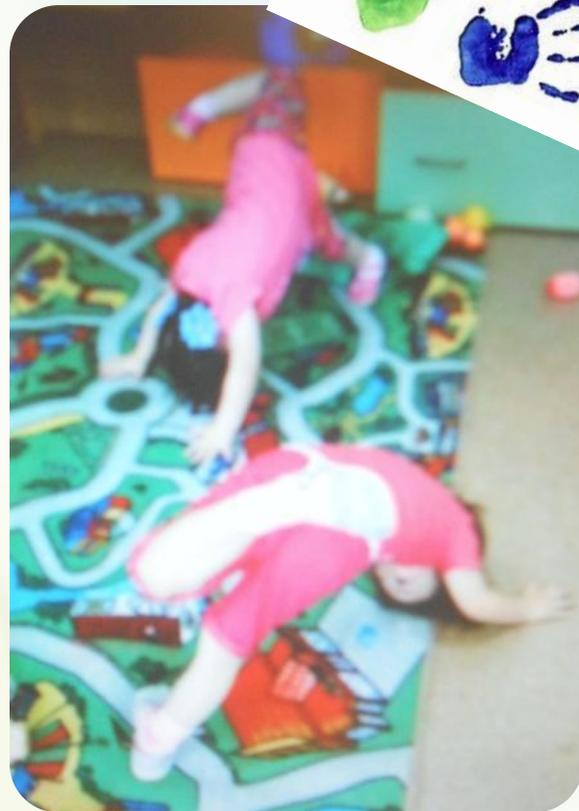
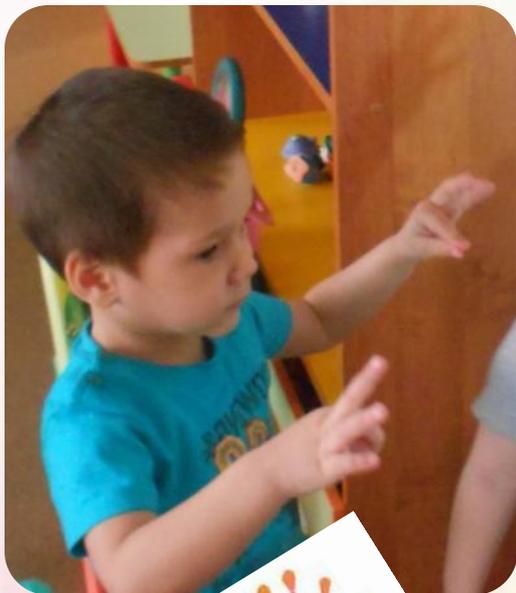
Равновесие в жизни

Здоровье, активность.

Воля, логика.

Творческие способности

ЙОГА ВОКРУГ НАС



Мудра Защиты



ЙОГА

ТВОРЧЕСТВО

УВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
РАВНОВЕСИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ГИБКОСТЬ

СИЛА

ОБЩЕНИЕ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ



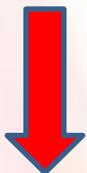
Условия выполнения мудр

- ❖ 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

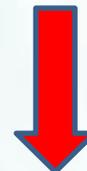


Принцип знакомство детей с пальчиковой йогой

сознание



энергия



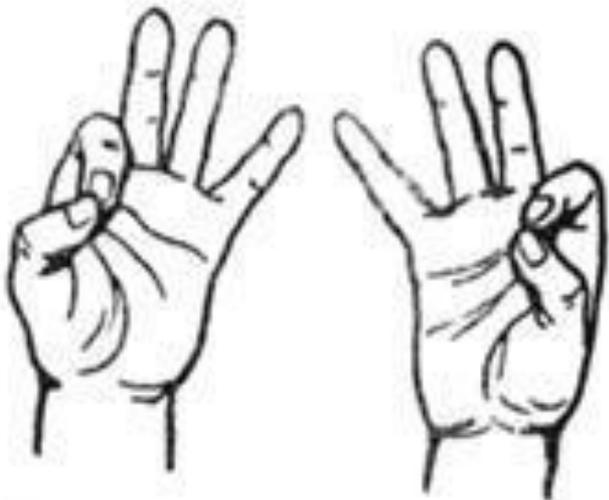
Мудра «Черепашка»



Зуб Дракона



Театр теней





Всем удачи!