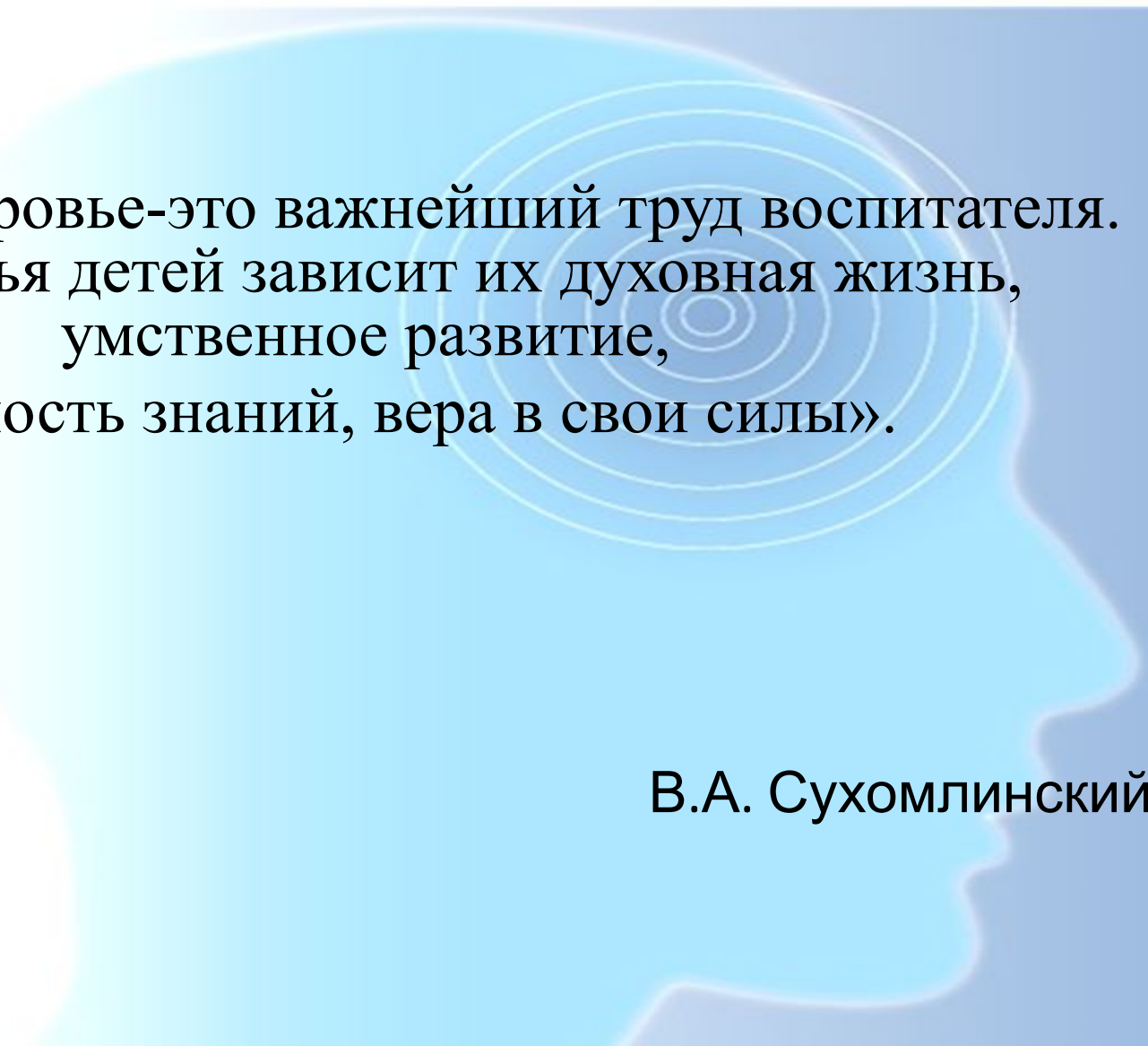


II открытая районная методическая конференция преподавателей
ДМШ, ДШИ и педагогов дополнительного образования

Детская йога как средство оздоровления дошкольников

Составитель:
Воспитатель структурного подразделения
«Детский сад п. Катунино»
Полубинская М.В
2019



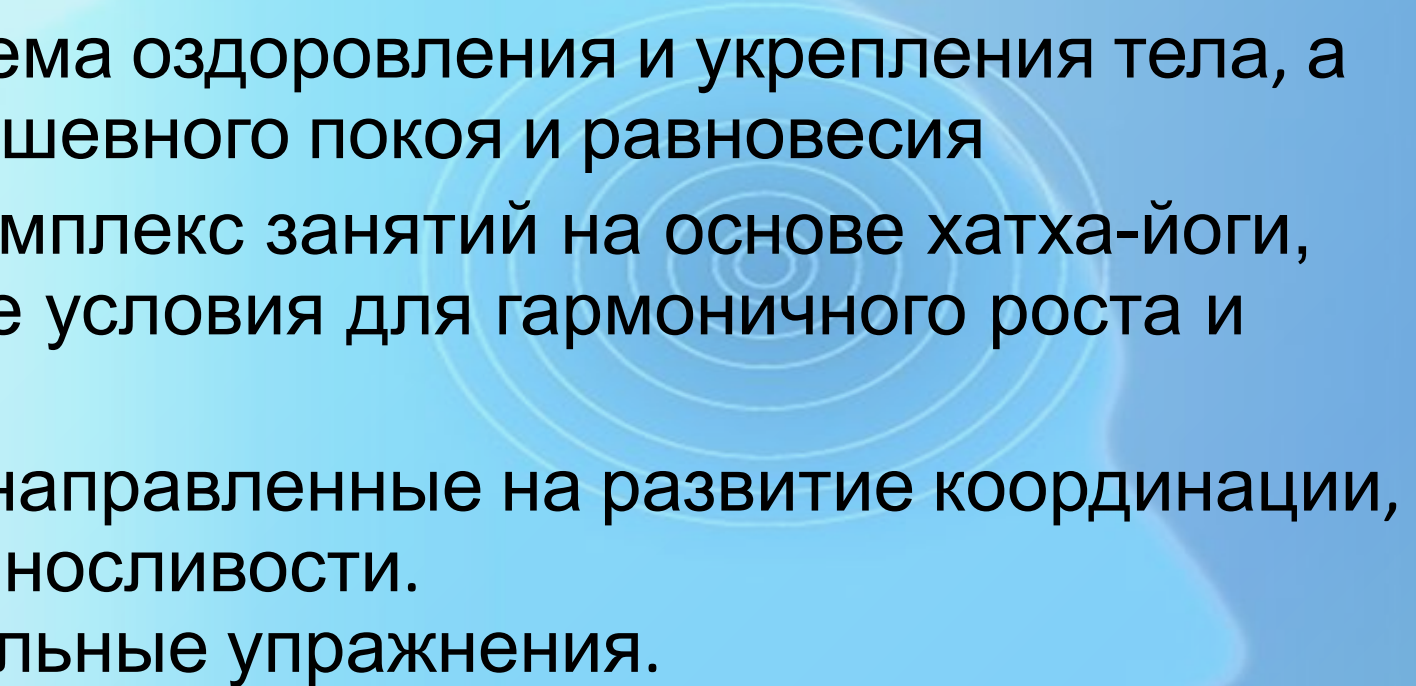
«Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.
От здоровья детей зависит их духовная жизнь,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Цель: сохранение и укрепление здоровья, посредством йоги

Задачи:

- формировать правильную осанку;
- вырабатывать равновесие, координацию движений;
- укреплять мышцы тела;
- способствовать повышению иммунитета организма;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни

- 
- Йога- древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия
 - Детская йога-это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.
 - Асаны - позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.
Пранаямы - дыхательные упражнения.

Принципы

```
graph TD; A[Принципы] --> B[Систематичности]; A --> C[Безоценочной деятельности]; A --> D[Сознательности и активности]; A --> E[Творческой деятельности]; A --> F[Сотрудничества и кооперации]; A --> G[Взаимодействия с родителями];
```

Систематичности

Безоценочной
деятельности

Сознательности
и активности

Творческой
деятельности

Сотрудничества
и кооперации

Взаимодействия
с родителями

Ожидаемый результат

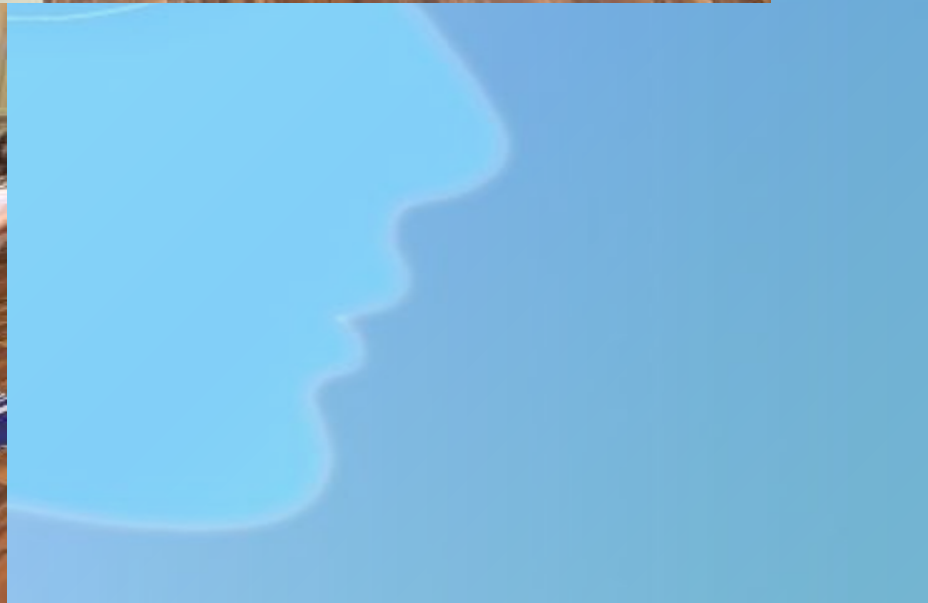
Ребенок будет знать

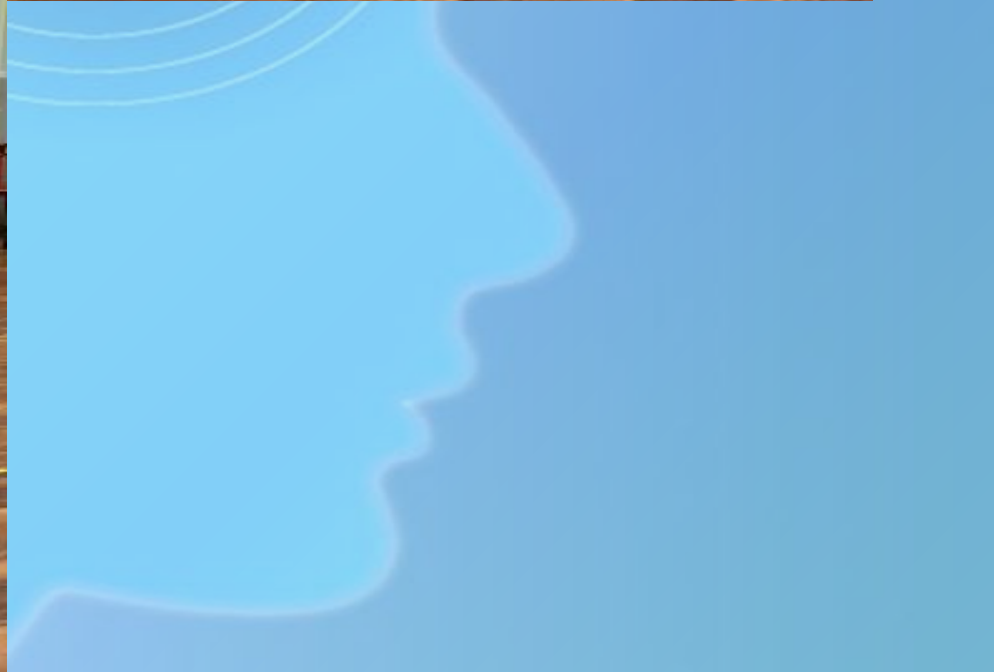
- 1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений*
- 2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата(осанки и стоп)*
- 3. Правила здорового образа жизни*

Подготовительная часть



Основная часть









Заключительная часть



Используемая литература:

- 1.Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.-СПб.000 «Издательство «Детство – пресс»,2015.-192 с.
- 2.Бокатов А.И.,Сергеев С.А. Детская йога.-М.:Ника-центр,2006.
- 3.Вареник Е.Н.,кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.-М.: «Сфера»,2009.
- 4.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников.-М.:ВАКО,2005.
- 5.Палатник М. Простая йога для детей.-М.:Вадим Левин,2006.



**Спасибо, за
внимание !**