

Введение элементов хатха-йоги в режимные моменты в первой младшей группе

Подготовили: Ахтямова В.М.

Гарипова А.А.

МАДОУ № 7

Здоровье детей подвергается воздействию негативных факторов:

- НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ЭКОЛОГИЯ
- ФИЗИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ НАГРУЗКИ
- СТРЕССЫ
- ИНФЕКЦИИ

Хатха-йога включает в себя:

- Физические упражнения
- Дыхательные упражнения
- Умение расслабляться

«Петушок»- при пробуждении



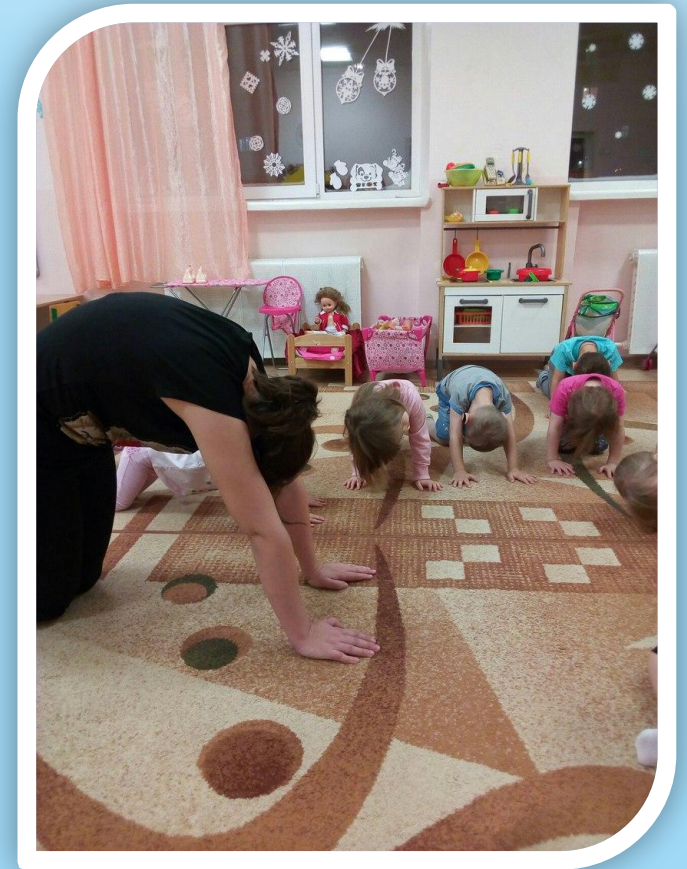
Упражнения- физкультминутки



«Пальма»-упражнение на релаксацию



«Кошечка добрая» и «Кошечка сердитая»- динамические паузы



Упражнения на развитие дыхания





Спасибо за внимание!