



# 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!**