

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 94 комбинированного вида»**

***Консультация для педагогов
по теме: «Йога-азбука»***

Составила: воспитатель Каряева О.А

Целью этой технологии является укрепление здоровья и физическое развитие детей, а также знакомство с буквами русского алфавита с помощью разнообразных поз в йоги.

Все мы знаем проблемы здоровья современного ребенка.

- синдром гиперактивности и недостатка внимания;
- чрезмерная застенчивость, неуверенность в себе;
- сниженный иммунитет, частые простудные заболевания;
- нарушение осанки;
- плоскостопие;
- нарушение внимания, концентрации;
- тревожность, пониженная стрессоустойчивость, нарушение сна, страхи, невралгия.

Йога на санскрите означает «объединение» тела и разума, достигаемое путём физических, дыхательных и релаксационных упражнений. Польза йоги для детей всегда рассматривается с двух сторон: физической и психоэмоциональной.

Со стороны физического развития — йога помогает детям укрепить здоровье, развить гибкость и улучшить координацию. Очень важная функция многих поз(или как иначе ее называют асан) — это укрепление внутренних органов ребёнка и, как следствие, улучшение защитных сил организма.

Со стороны психоэмоционального состояния -йога повышает концентрацию внимания, развивает память, наблюдательность, помогает легче переносить стрессы.

Особенности детской йоги заключаются в том, что она проводится в игровой форме и позы выполняются в динамической

последовательности, при этом внимание акцентируется на важных моментах и ключевых элементах каждого упражнения.

Набор йога-азбука состоит из 50 двухсторонних карточек — 32 карточки с буквами и позами йоги и 18 карточек с мини-сказками. Сначала изучаются первые 32 карточки, на которых нарисован ребёнок, выполняющий позу (асану), буква алфавита и название позы. На обратной стороне даны рекомендации по выполнению позы и описан положительный эффект, который она оказывает. Благодаря небольшим стихам выполнение позы станет более весёлым и интересным, а также лучше запомнится последовательность вхождения в позу. 18 карточек с мини-сказками позволяют поддерживать интерес к йога-азбуке.

Йогу-азбуку я начала применять на утренней зарядке, физминутках, на гимнастике пробуждения, физкультурных занятиях.