

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

Йога - игра

как метод здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста в условиях ДОУ

**Выполнила воспитатель
Каряева Олеся Александровна**

Проблемы здоровья современного ребенка дошкольного возраста:

- 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-азбука

Обучение
чтению

Занятия йогой

32+18

ПОЗЫ
ЙОГИ

МИНИ-
СКАЗОК



Ф

ФЛАМИНГО



П

ПАВЛИН



Е

ЕДИНОРОГ



50
больших
карт

18 ИГР

много
карт

много
игр



Б

БАБОЧКА

Б БАБОЧКА

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе перед собой.

Баддхаконасана

1. Спину держим прямо, ощущая себя красивой бабочкой.
2. Поднимаем и опускаем раскрытые в стороны колени, словно бабочка машет крыльями.
3. Затем оставляем колени (крылышки) раскрытыми и со вдохом тянемся макушкой вверх, а с выдохом наклоняемся вперёд, как будто собираем нектар с цветочков.
4. Возвращаемся в исходную позицию и расслабляемся.

Эффект

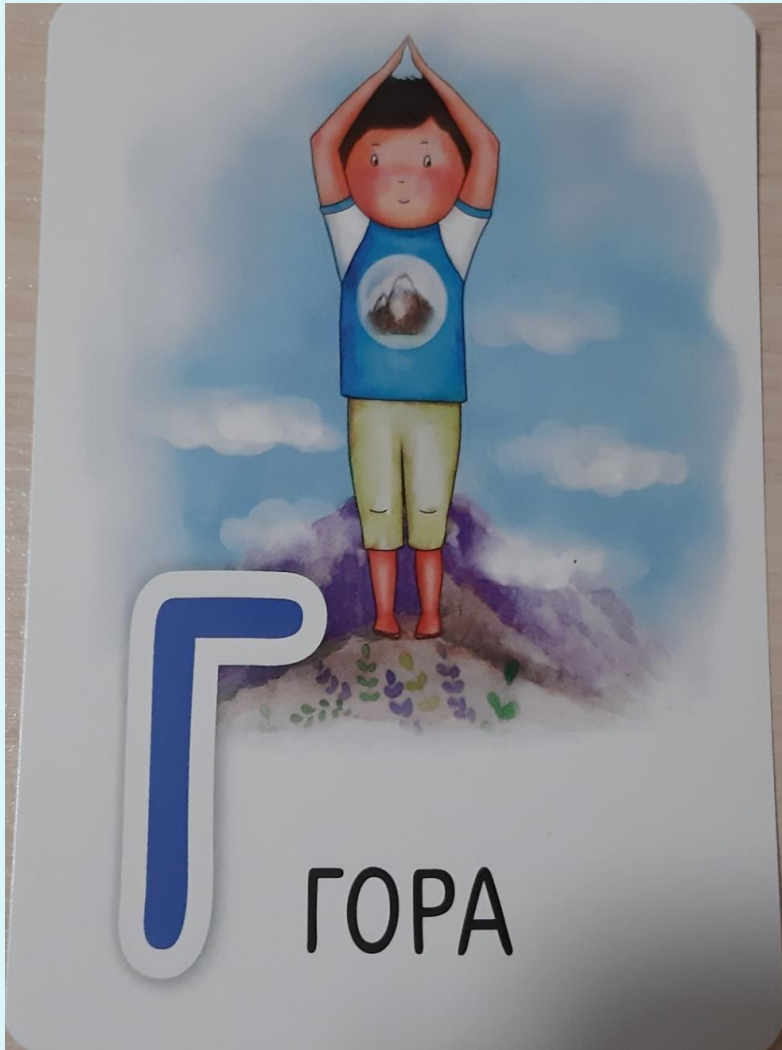
Поза очень полезна при плоскостопии, улучшает подвижность и кровоснабжение тазобедренных суставов, органов малого таза.

Б как бабочка порхает, / От цветка к цветку летает.
Опустилась на цветок. / Сядь и ты скорей, дружок.
Ножки крыльями сложи, / Ручки сверху положи.









6







6





6





6





6





Мини-сказка «Путешествие шара в горах»









СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ