



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
ГОРОДА БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ЙОГА-АЛФАВИТ»

СОСТАВИТЕЛЬ:

РУКОВОДИТЕЛЬ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЮЧКОВА ЕКАТЕРИНА НИКОЛАЕВНА

Что дает детям йога?

На занятиях детской хатха-йогой ребенок учится заботиться о своем теле, поддерживая его в хорошей физической форме. Движения йоги, в сочетании с особым ритмом дыхания, задействуют все системы организма ребенка, прорабатывая направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, благоприятно воздействуя на внутренние органы.

Дети могут заниматься йогой вместе с родителями и это принесет ощутимую пользу всей семье. Совместные занятия йогой помогут сохранить ту тоненькую ниточку, которая связывает нас со своими детьми, а иногда – наладить утерянный контакт. Постепенно ребенок научится терпению, сможет контролировать свое тело, а впоследствии и эмоции. Занятия йогой способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета. Йога очень дисциплинирует ребенка, учит рационально расходовать время. Дети заряжаются положительной энергией и меньше устают.

В данной презентации представлены упражнения – основные асаны детской йоги в алфавитном порядке. Каждая буква алфавита соответствует определенной асане (упражнению). От этого двойная польза – повторяем или учим алфавит одновременно! Ребята с удовольствием мысленно превращаются в животных, птиц, растения, осваивая при этом настоящие асаны йоги. Включаем приятную расслабляющую музыку и вперед!

Дети исключительно подвижны, и удерживать позы длительное время, как это делают взрослые, у них нет ни сил, ни терпения. Поэтому асаны выполняются непринужденно и столько раз, сколько ребенок захочет повторить их сам. Хотя постепенно в процессе занятий йогой даже у самых гиперподвижных детей развивается умение концентрировать внимание и усидчивость.

Заниматься упражнениями рекомендуется не ранее, чем через два часа после приёма пищи. Одна из составляющих йоги – это дыхание, которое очень положительно влияет на мозг и на организм в целом. На усилие – вдох, на расслабление – выдох.

Важно!

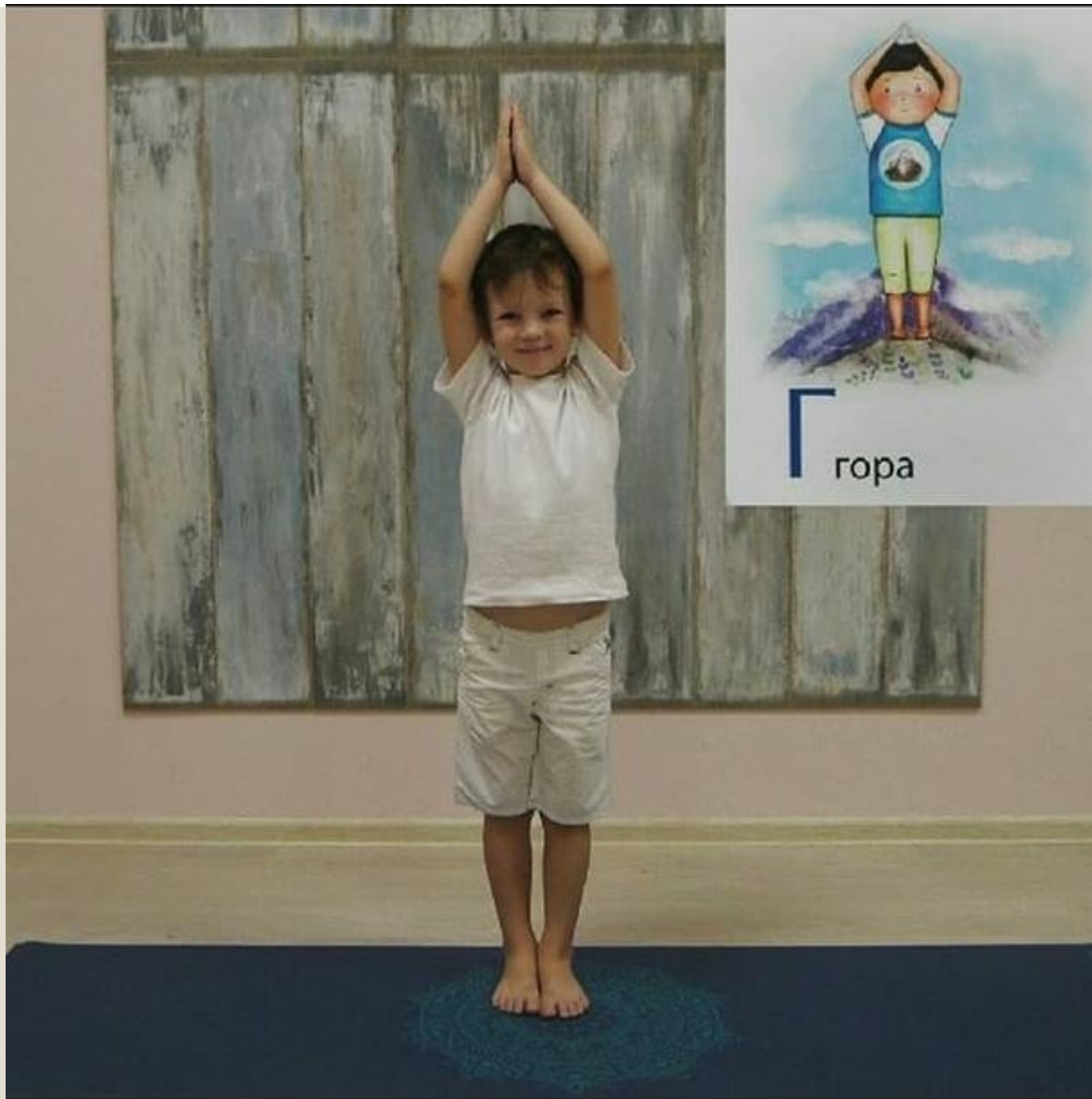
Перед каждым занятием необходимо делать разминку: она приведет мышцы в тонус и подготовит детский организм к нагрузкам. Если ребенок жалуется на боль – прекращайте выполнение упражнения.







В ВОИН





дерево





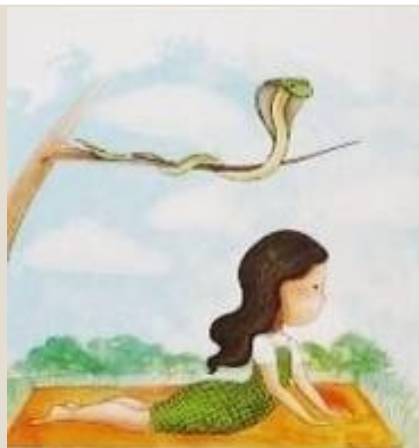




3 звезда







К кобра







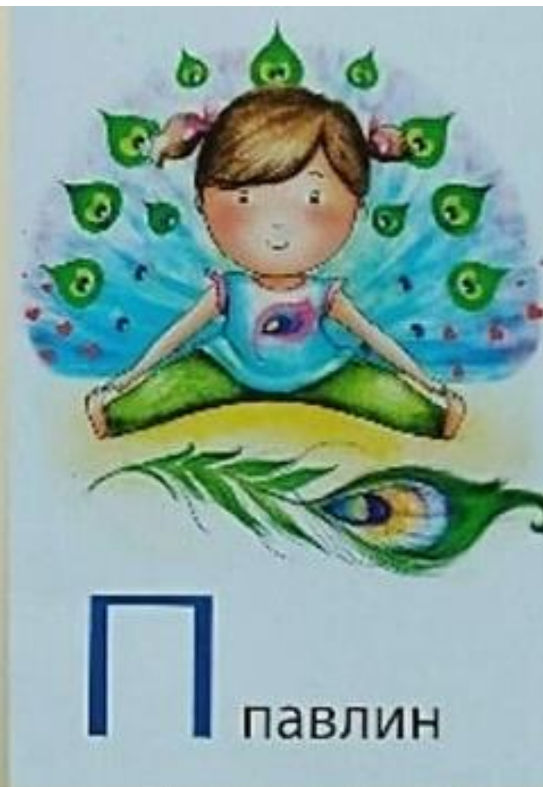




О

обезьяна

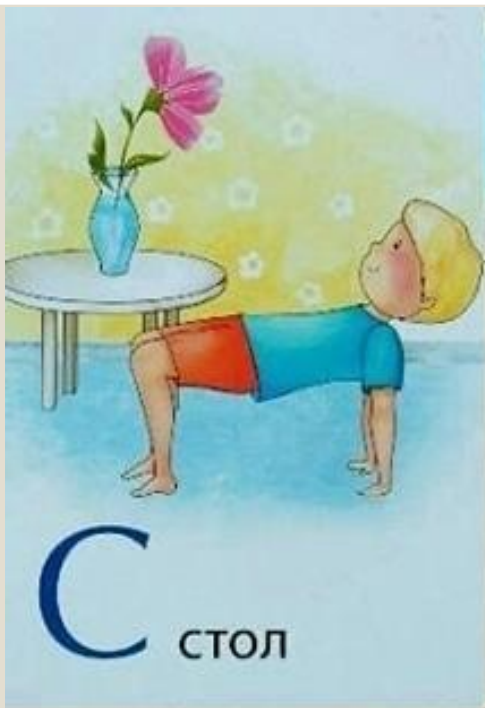






Р
рыба













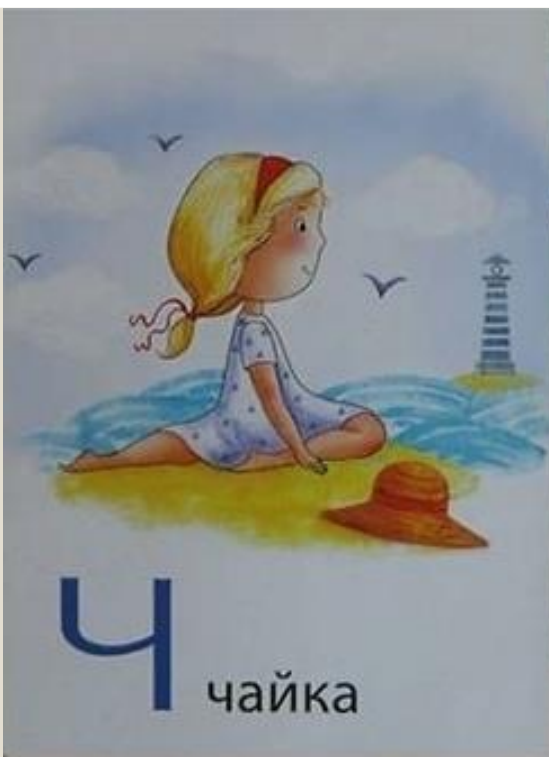
X хамелеон





Ц

цветок



Ч чайка







Щ щенок











 А акула	 Б бабочка	 В воин	 Г гора	 Д дерево	 Е единорог	 Ё ёж	 Ж жук
 З звезда	 И игуана	 Й йог	 К кобра	 Л лодка	 М мостик	 Н ночь	 О обезьяна
 П павлин	 Р рыба	 С стол	 Т треугольник	 У утка	 Ф фламинго	 Х хамелеон	 Ц цветок
 Ч чайка	 Ш шарик	 Щ щенок	 Ъ	 Ы мышь Ь	 Э эму	 Ю юла	 Я яйцо