

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад № 26
муниципального образования город Новороссийск

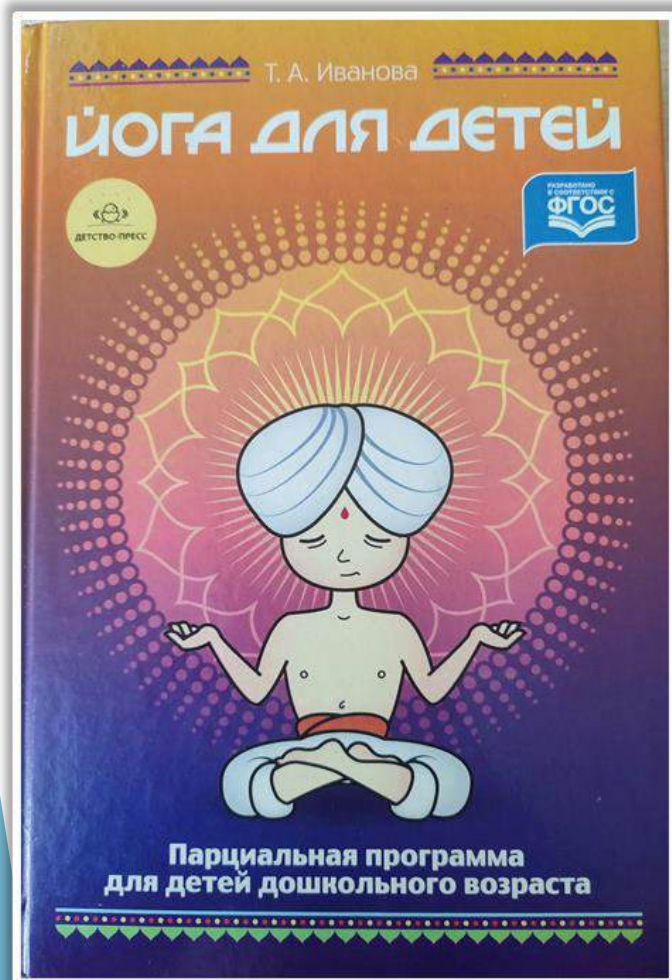
«Дополнительное образование в ДОО по направлению «Йога для дошкольников»»



Погосян Юлия Николаевна
инструктор по ФК

2024 год

Парциальная программа для дошкольников



Практическая ценность детской йоги

↓

Развивает
коммуникативные
навыки

↓

Развивает гибкость и силу

↓

Улучшает осанку

↓

Дает осознание своего тела

↓

Формирует правильное
дыхание

↓

Способствует концентрации
ума

↓

Повышает
самооценку

Влияние поз йоги на организм



Йога: позы стоя и в партере

Активизация
всех систем
организма

Повышение
тонуса

Заряд энергии



Актуальность йоги для детей

Необычность
движений

Оригинальность
названий

Мотивация
сказкой и
тематикой
здорового образа
жизни



Йога в средней группе

- Внимание
- Осознание своего тела
- Усердие
- Выпрямление позвоночника
- Укрепление мышечного корсета

Типичные позы:

- «Гора»
- «Кобра»
- «Корова»



Йога в старшей группе

- Осознанность
- Прямая спина
- Контроль дыхания

Типичные позы:

- «Верблюд»
- «Посох»
- «Бабочка»



Йога в подготовительной к школе группе

- Осознанность
- Старательность
- Техника
- Перенос навыков в быт

Типичные позы:

- «Лук»
- «Танцор»
- «Воин 1»



Ожидаемый результат

Ребенок будет знать

- ❖ Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений
- ❖ Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата и всех систем организма
- ❖ Правила здорового образа жизни

Ребенок будет уметь ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- ❖ Средства, способствующие повышению уровня физического развития, его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств
- ❖ Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение
- ❖ Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья

Благодарим за внимание!



Сайт ДОО



тел.факс. (861767-19-26)



E-mail:madou26nvrs@mail.ru



353900 Россия Краснодарский
край, г. Новороссийск,
с. Цемдолина ул. Полевая, 10

