

Йога стійкості у фізичному розвитку дошкільників: гармонія тіла і духу в часи випробувань



**Інструктор з
фізкультури
ЗДО № 7 ВМР
Величко Л.І.**

Чому саме йога?

- ❖ Рухові вправи (асани)
- ❖ Дихальні практики (пранаяма)
- ❖ Релаксаційні техніки



Плюси від занять для тіла

Поліпшується
координація

Тренується
фізична сила

Нормалізується
кровообіг

Покращується
робота мозку

Зміцнюються
внутрішні органи

Знижується
частота
захворюваності

Нормалізується
робота дихальної
системи

Виправляється
постава

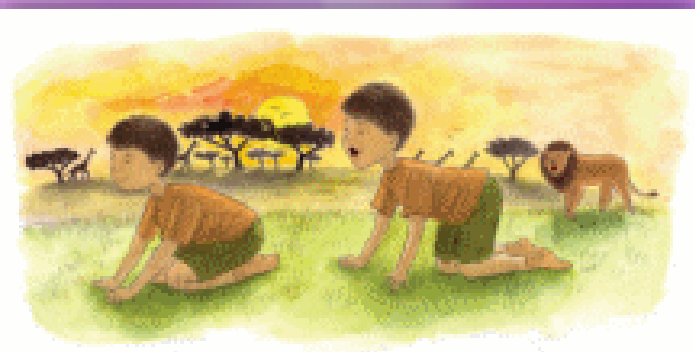
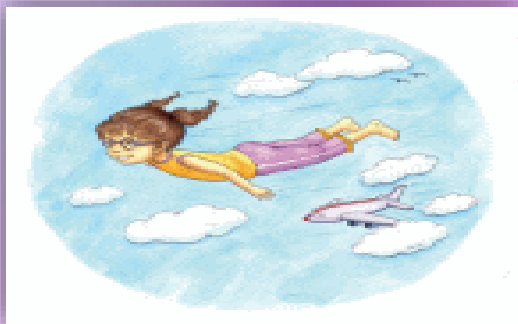
Збільшується
розтяжка м'язів і
рухливість суглобів

Користь йоги для духу, нервової системи та психіки

- ✓ Підвищується впевненість у собі
- ✓ Відновлюється гармонія в середині
- ✓ Емоції під контролем
- ✓ Знижується тривожність
- ✓ Діти частіше посміхаються,
позитивніше налаштовані



«Ми веселі картинки- повторюй за нами»



Як працюють дихальні вправи?

Профілактика легеневих захворювань

- організм насичується киснем
- задіюються нові ділянки легень
- включаються резервні капіляри

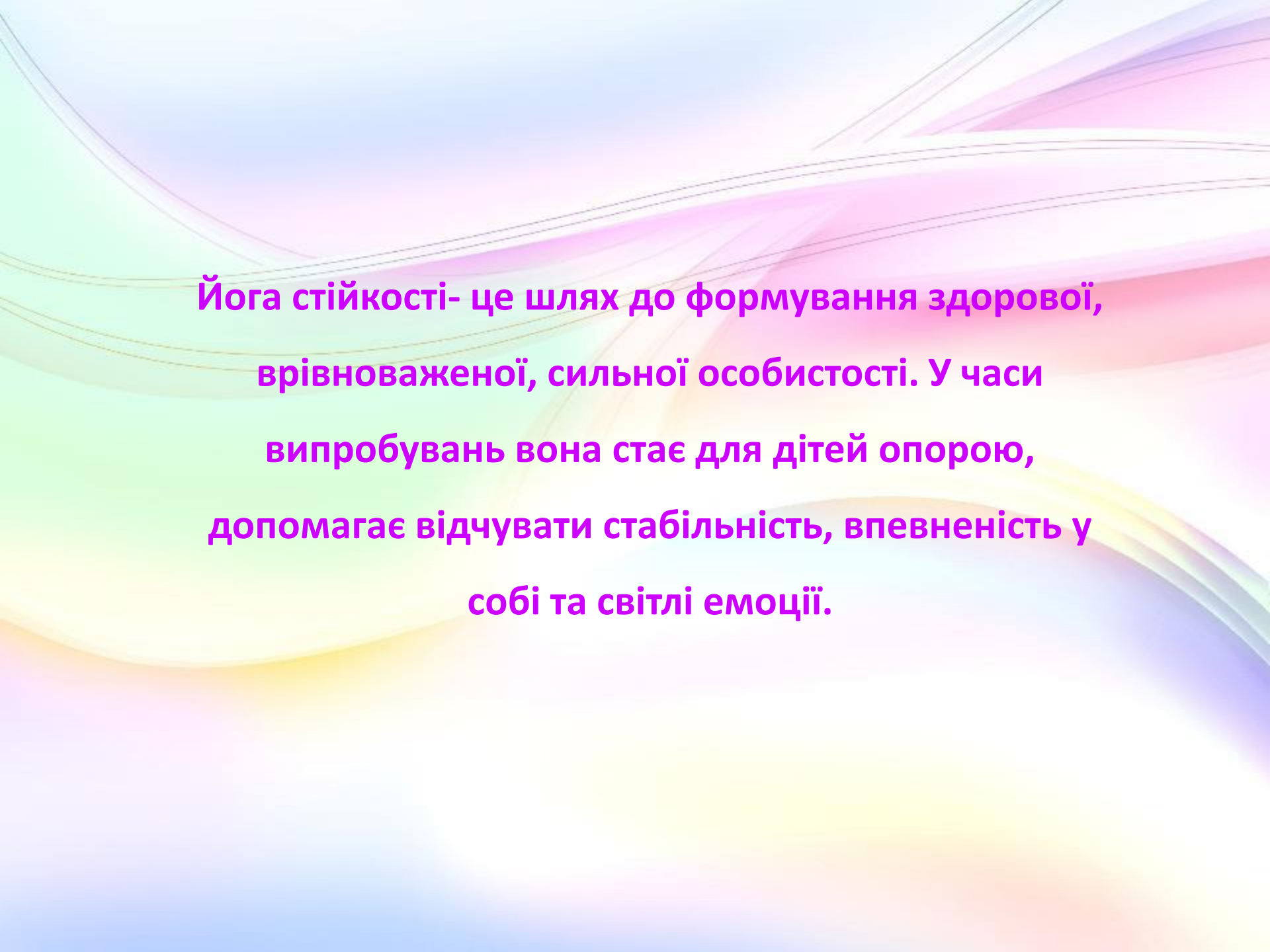
Робота з емоційними станами

- сприяє роботі з м'язовими затисками
- впливає та поліпшує емоційний стан



Йога подиху: практики усвідомленого дихання

- ✚ **Вправа «Змійка»** діти сидять у комфортному положенні. Права рука затискає ліву ніздрю, і відбувається вдих через праву. Потім затискається права ніздря, і через ліву відбувається видих.
- ✚ **Вправа «Водолази»** інструктор використовує ігрову ситуацію: діти уявляють, що вони відважні водолази, які пірнають в пошуку затонулих кораблів. Необхідно знайти підходящі картинки, відеофрагменти і цікаві історії. Дана вправа вчить дітей затримувати дихання. Необхідно повторити кілька разів.
- ✚ **Вправа «Кулька»** початкове положення — лежачи. Вихователь просить дітей зосередити увагу на диханні, і глибоко вдихнути, надуваючи груди, «як кулька». Вправа допомагає дітям звикати дихати діафрагмою.
- ✚ **Вправа «Вітер»** інструктор просить дітей уявити, що до них в віконце залетів теплий, літній вітерець. Діти роблять глибокий вдих носом і видихають зі звуком «У». Потім вихователь каже, що подув холодний вітер, діти вдихають носом, а на видиху щільно змикаються зуби і вимовляють «Ааа».



Йога стійкості- це шлях до формування здорової,
врівноваженої, сильної особистості. У часи
випробувань вона стає для дітей опорою,
допомагає відчувати стабільність, впевненість у
собі та світлі емоції.

Йога-практика для вас

ТАДАСАНА (ПОЗА ГОРИ)



ПЛЕЧІ РОЗПРАВЛЕНІ,
СПИНА РІВНА

ШИЯ
ВИТЯГНУТА

СІДНИЦІ НАПРУЖЕНІ,
ЖИВІТ ПІДТЯГНУТИЙ

НОГИ ВИТЯГНУТІ
ТА НАПРУЖЕНІ

СТОПИ РАЗОМ

ВАГА ТІЛА РОЗПОДІЛЕНА РІВНОМІРНО



НАХИЛ
ГОЛОВИ

ШИЯ
СТИСНУТА

НЕМАЄ
ВИТЯГНЕННЯ

КОЛІННІ ЧАШЕЧКИ
НЕ ПІДТЯГНУТІ

РОЗСЛАБЛЕНІ
НОГИ

YOGAJOURNAL.INFO



ХАСТА УТТАНАСАНА (ПОЗА ВИТЯГНУТИХ РУК)





УТКАТАСАНА (ПОЗА СТИЛЬЦЯ)



ВИТЯГУВАННЯ
РУК

РУКИ РОЗСЛАБЛЕНІ

ПЛЕЧІ ВІДТЯГНУТІ
ВІД ВУХ

ПЛЕЧІ
ПІДНЯТО

ДОВГА ШИЯ

ШИЯ
ЗАТИСНУТА

ПРЯМА ЛІНІЯ
СПИНИ

ЖИВІТ
ПІДТЯГНУТИЙ

ПОПЕРЕК
«ПРОВАЛЕНИЙ»
ВПЕРЕД

СТОПИ ТА
КОЛІНА
РАЗОМ

Варіант тіла
НА П'ЯТАХ

КОЛІНА ВИХОДЯТЬ
ЗА НОСКИ

УТТХІТА ТРІКОНАСАНА (ПОЗА ВИТЯГНУТОГО ТРИКУТНИКА)



ПРАГНЕННЯ - ВГОРУ

ДОВГА
ШИЯ

ПЛЕЧІ В ОДНУ
ЛІНІЮ І ВІДТЯГНУТІ
ВІД ВУХ

ТАЗ РОЗГОРТАЄТЬСЯ,
В ОДНІЙ ПЛОЩИНІ
З КОРПУСОМ

РІВНІ КОЛІНА
КОЛІННІ ЧАШЕЧКИ
ПІДТЯГТИ

ПЕРЕДНЯ П'ЯТКА «ДІЛИТЬ»
СТОПУ ЗЗАДУ НАВПІЛ



РУКА НЕ АКТИВНА

ПЛЕЧІ І ТАЗ ЗАКРИТІ

ШЕЯ СТИСЛА

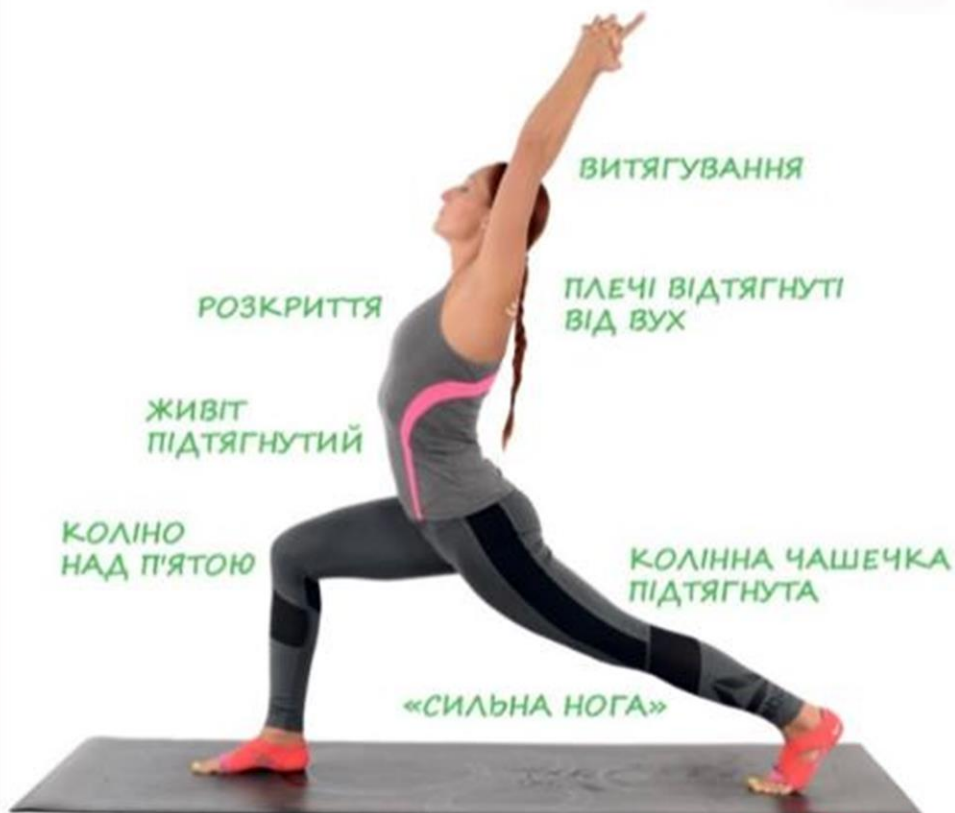
КОЛІНА ЗІГНУТІ
НОГИ НЕ АКТИВНІ

ШИРИНА МІЖ СТОПАМИ - 2,5 ШИРИНИ ПЛЕЧА

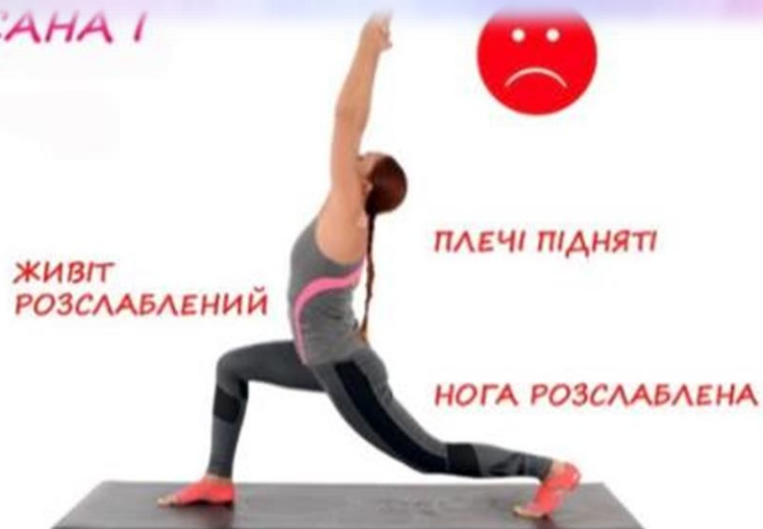
YOGAJOURNAL.INFO



ВІРАБХАДРАСАНА I



YOGAJOURNAL.INFO





Дякую за увагу

