

Здоровьесберегающие технологии в учебно- воспитательном процессе.

Йога- путь к здоровью ребенка!

ПДО по хореографии:
Макаренко Елена Андреевна

График состояния здоровья детей:

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ (данные официальной статистики)



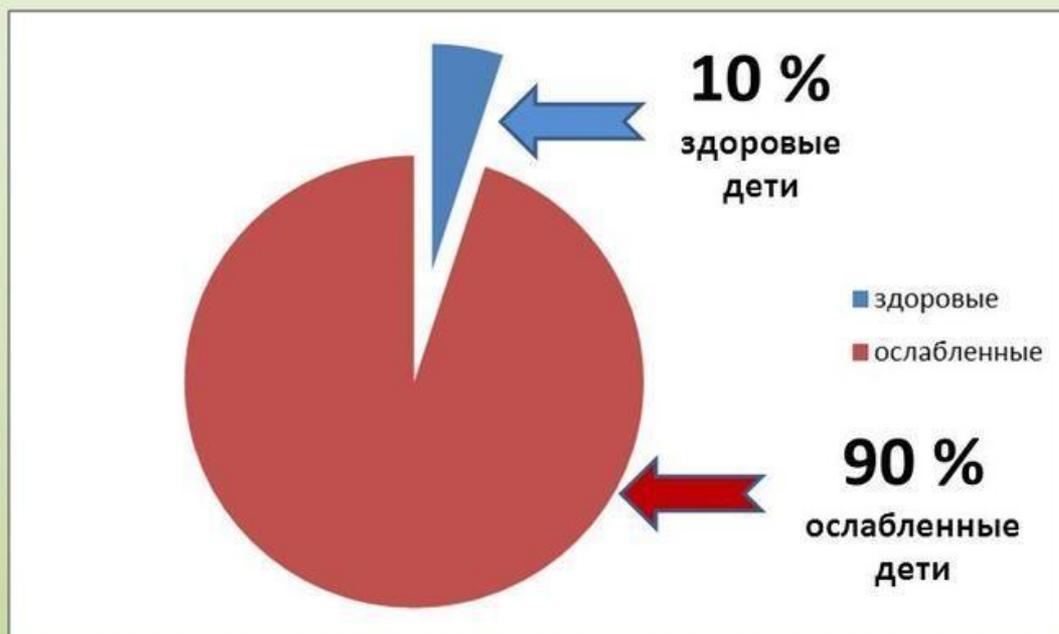
данные официальной статистики

данные
НИИГиОЗДиП
НЦЗ РАМН



График состояния здоровья детей:

Актуальность

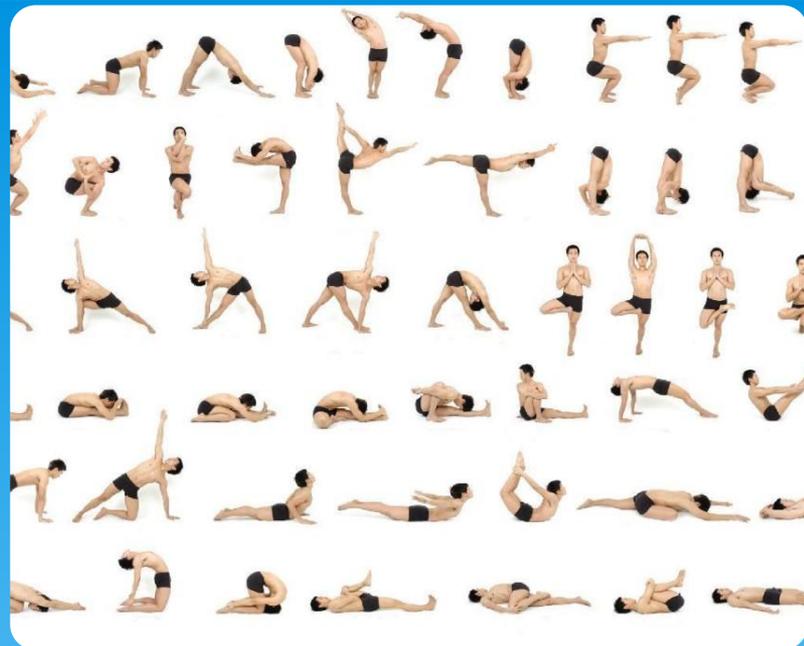




Йога – система упражнений, разработанная еще в древней Индии. Можно сказать, что йога предназначена для раскрытия внутренних сил и способностей, как духовных, так и физических.



Йога — древнейшая система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия.



Йога делится на два основных направления:

- **хатха-йога** (наука о том, как с помощью йоги управлять телом и поддерживать физическое здоровье)

- **раджа-йога** (учение о духовном самоконтроле, внутренней чистоте, терпении и терпимости, достижении гармонии с природой).



Детская йога особенно рекомендована:

- ❖ Часто болеющим детям;
- ❖ Детям с заболеваниями нервной системы;
- ❖ Тревожным и возбудимым детям;
- ❖ Детям, получающим большую умственную и эмоциональную нагрузку;
- ❖ Малоподвижным детям.

Примеры некоторых детских
асан!

Падахастасана ("Аист").



Гомукхасана ("Корова")



Ардха Шалабхасана и Шалабхасана ("Полукузнечик" и "Кузнечик")



Ардха шалабхасана — подготовительный вариант шалабхасаны



Шалабхасана с руками, вытянутыми вперед

Дханурасана ("Лук")



Йога-мудра



Индийское божество ШИВА

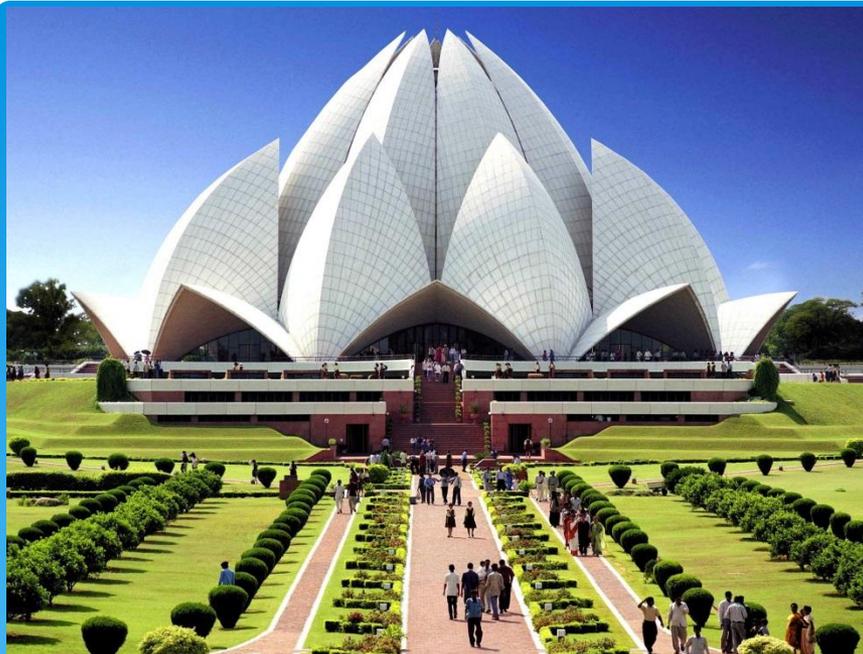




ХАРИ(кришна) и
ХАРА(шива)

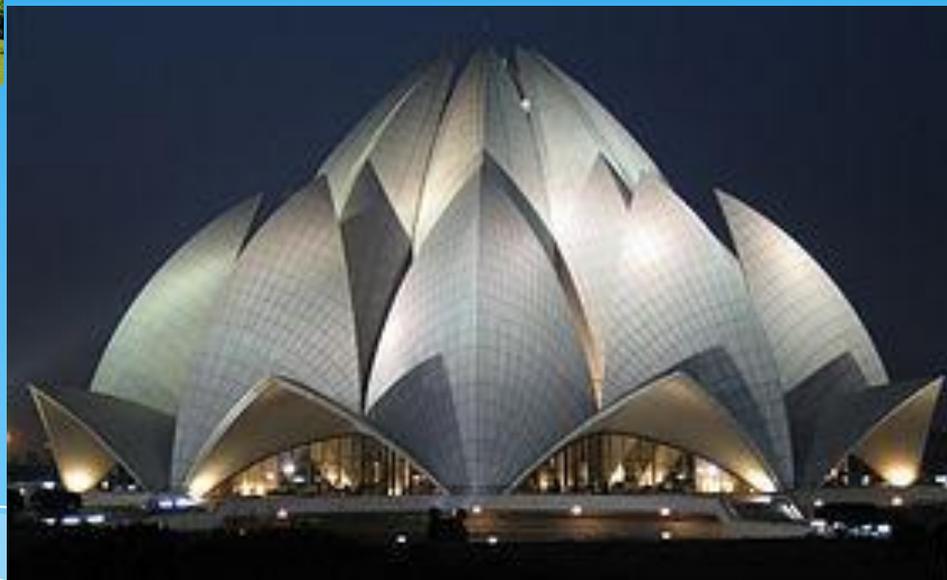
ГАНЕША – бог
мудрости и
благополучия





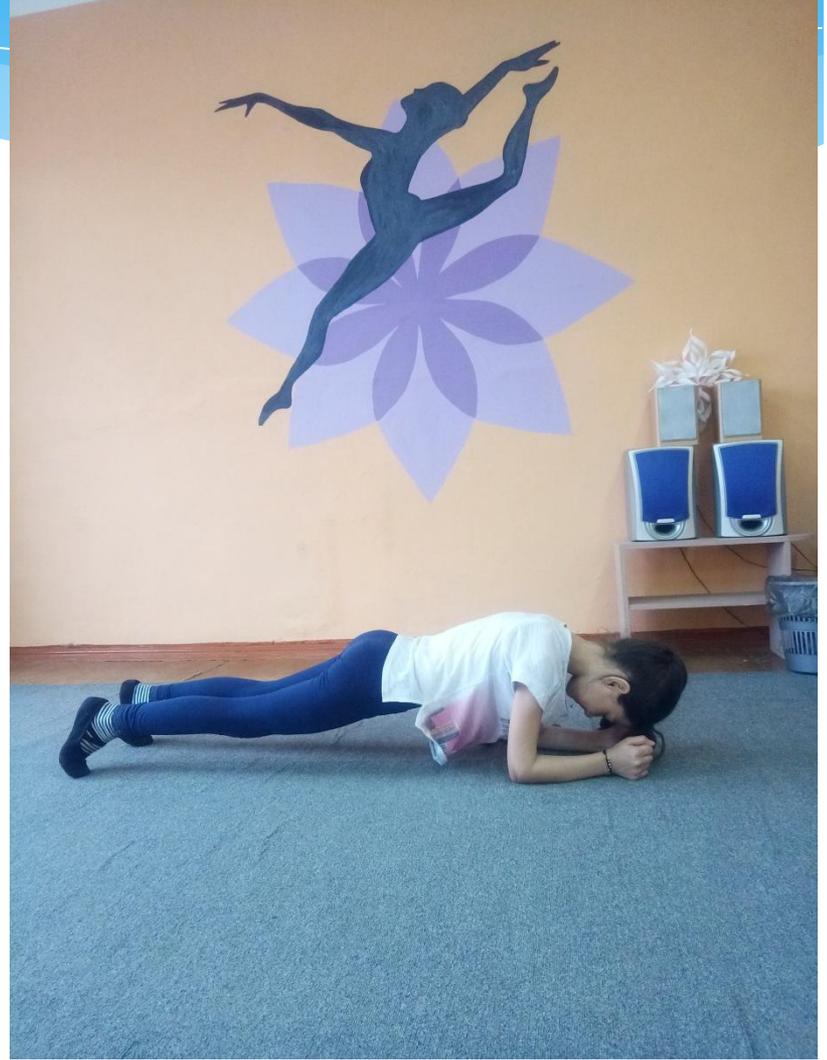
Храм лотоса в Индии.
(днем)

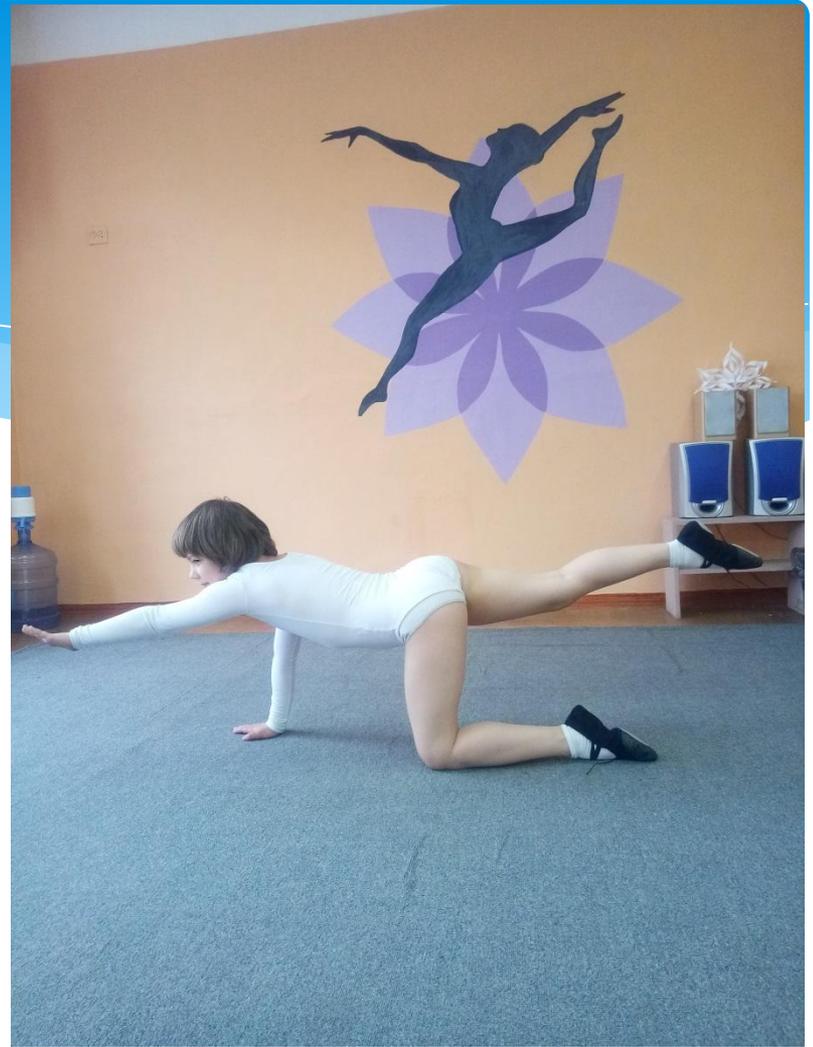
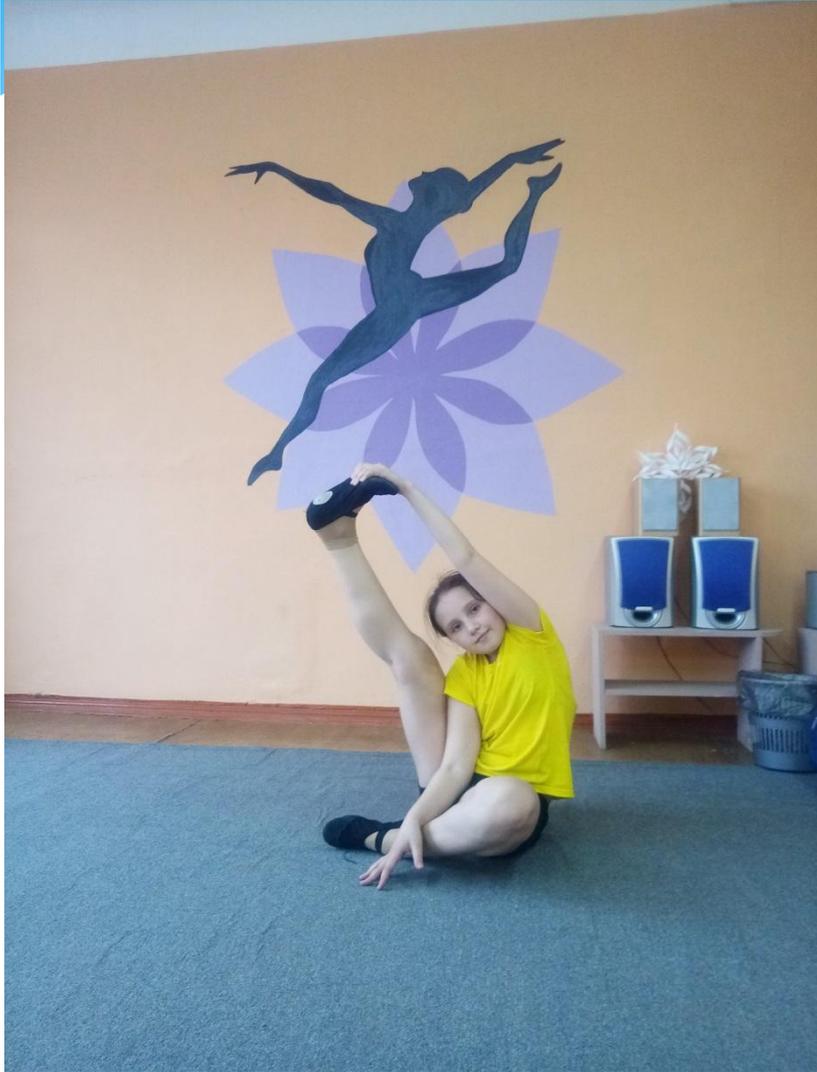
Храм лотоса в Индии.
(ночью)

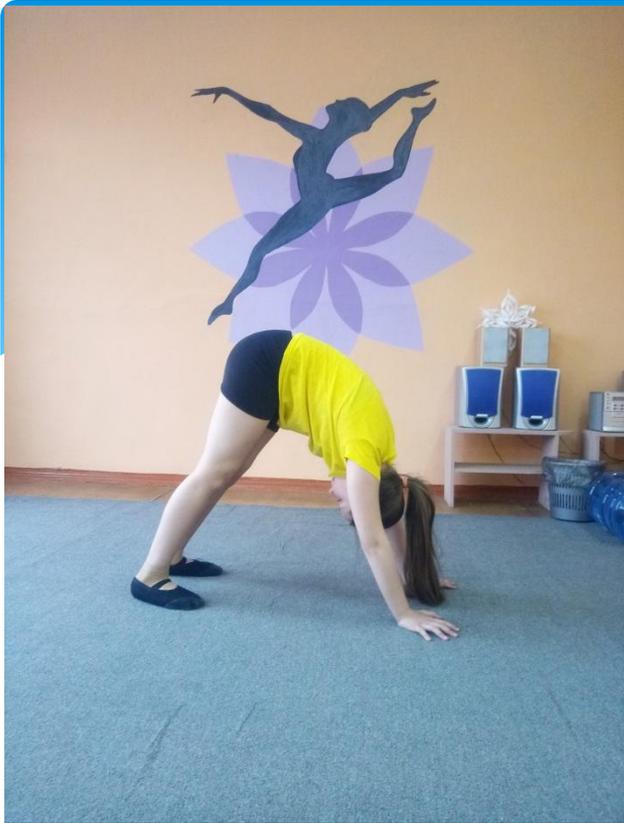


Йога в НАШЕМ коллективе!









**Занимайтесь спортом и будьте
здоровы!!!!!!**

Спасибо за внимание!