

МБДОУ #77 "Крымчаночка"

МАСТЕР-КЛАСС ПО ЙОГЕ

для родителей и детей

старшей группы

"ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗООПАРК"

Подготовила: педагог дополнительного образования

Евдошенко Алеся Александровна

ЗДОРОВЬЕ

ЙОГА

ГИБКОСТЬ

ТА

Е

ИНТЕЛЛЕКТ

РА

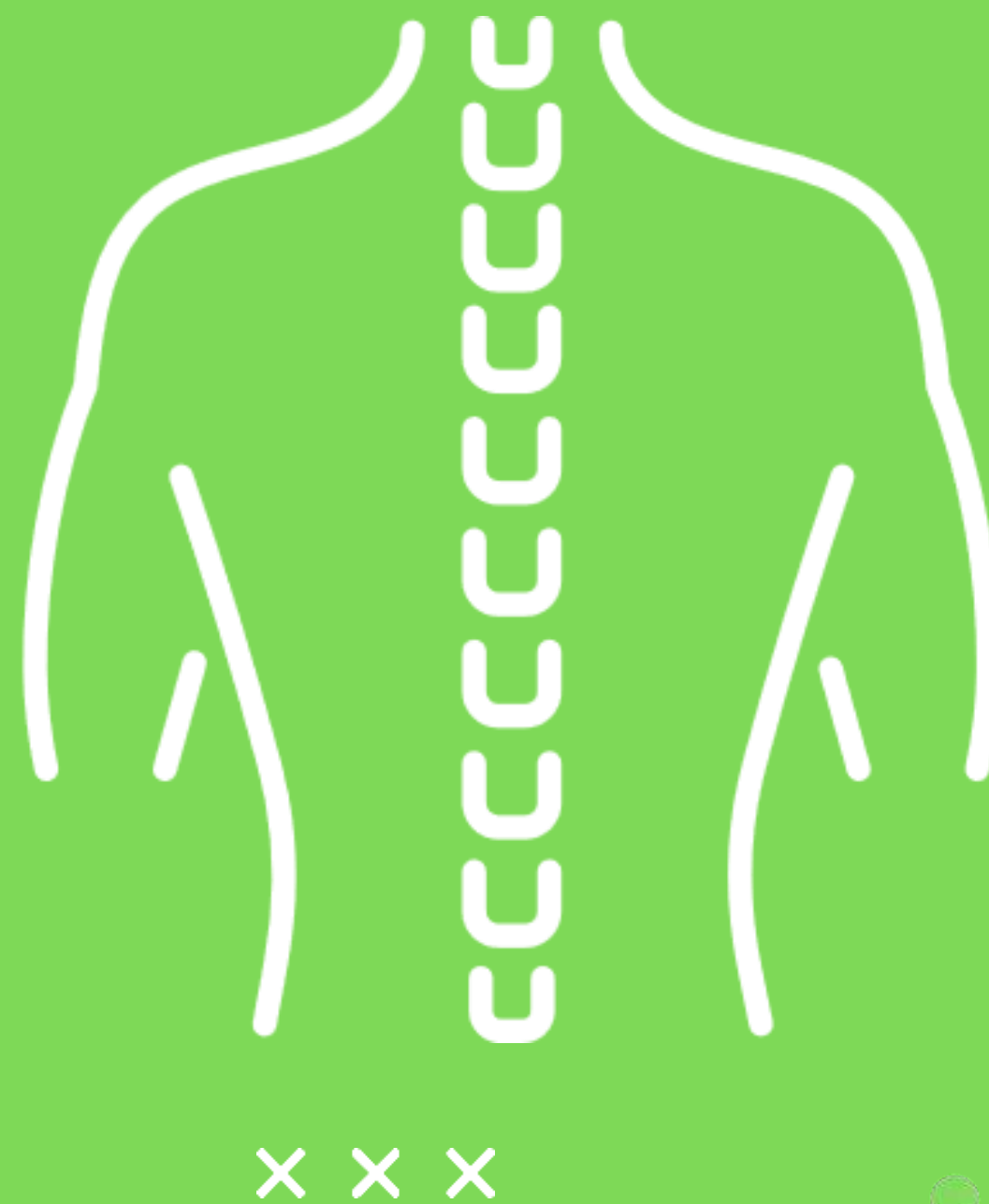
В СЕБЕ

ИНОСТЬ

ТВ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Как дерево не может существовать без
ствола, так и человек не может
обойтись без крепкого позвоночника



× × ×
Мимо проплывает парк...
Но нам дальше - в Зоопарк



× × ×

○ ○ ○

Игровая мимико-пластическая гимнастика
«Прогулка по Зоопарку»



×
×
×

○
○
○

Пальчиковая гимнастика

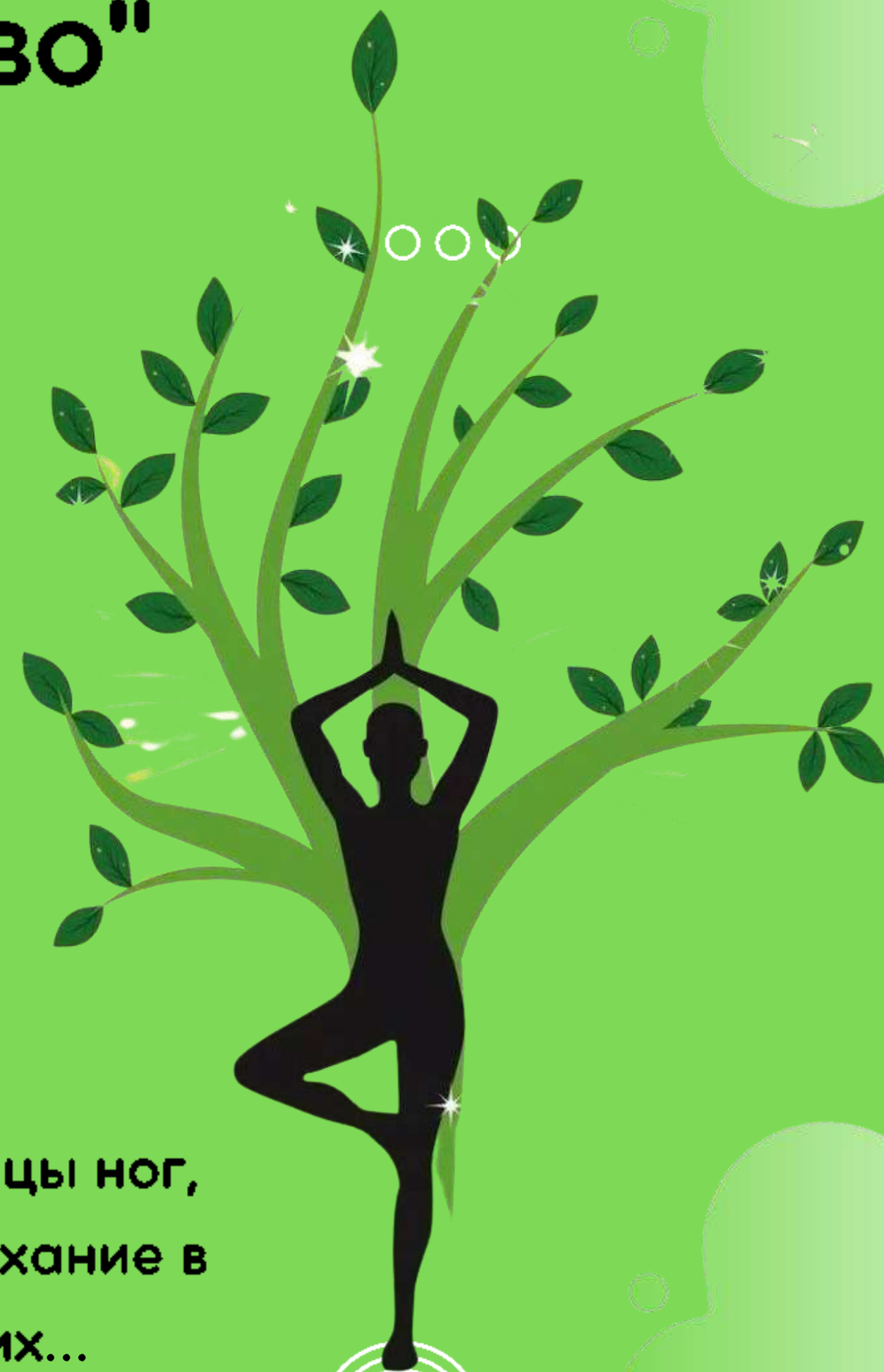
«Дружный зоопарк»

xxx

ooo



Поза "Дерево"



Полезная поза для позвоночника, тонизируются мышцы ног, развивается способность удерживать равновесие, дыхание в этой позе способствует полной вентиляции легких...

Поза "Лев"

x x x

o o o



Излечивает от ангины, респираторных заболеваний,
заикания, других дефектов речи



ooo

Поза "Лягушка"

Укрепление сердечной мышцы,
ног, хорошее дыхание и
прекрасное самочувствие

× × ×

Поза "Черепаха"



○ ○ ○

Стимулирует гибкость и эластичность
суставов.

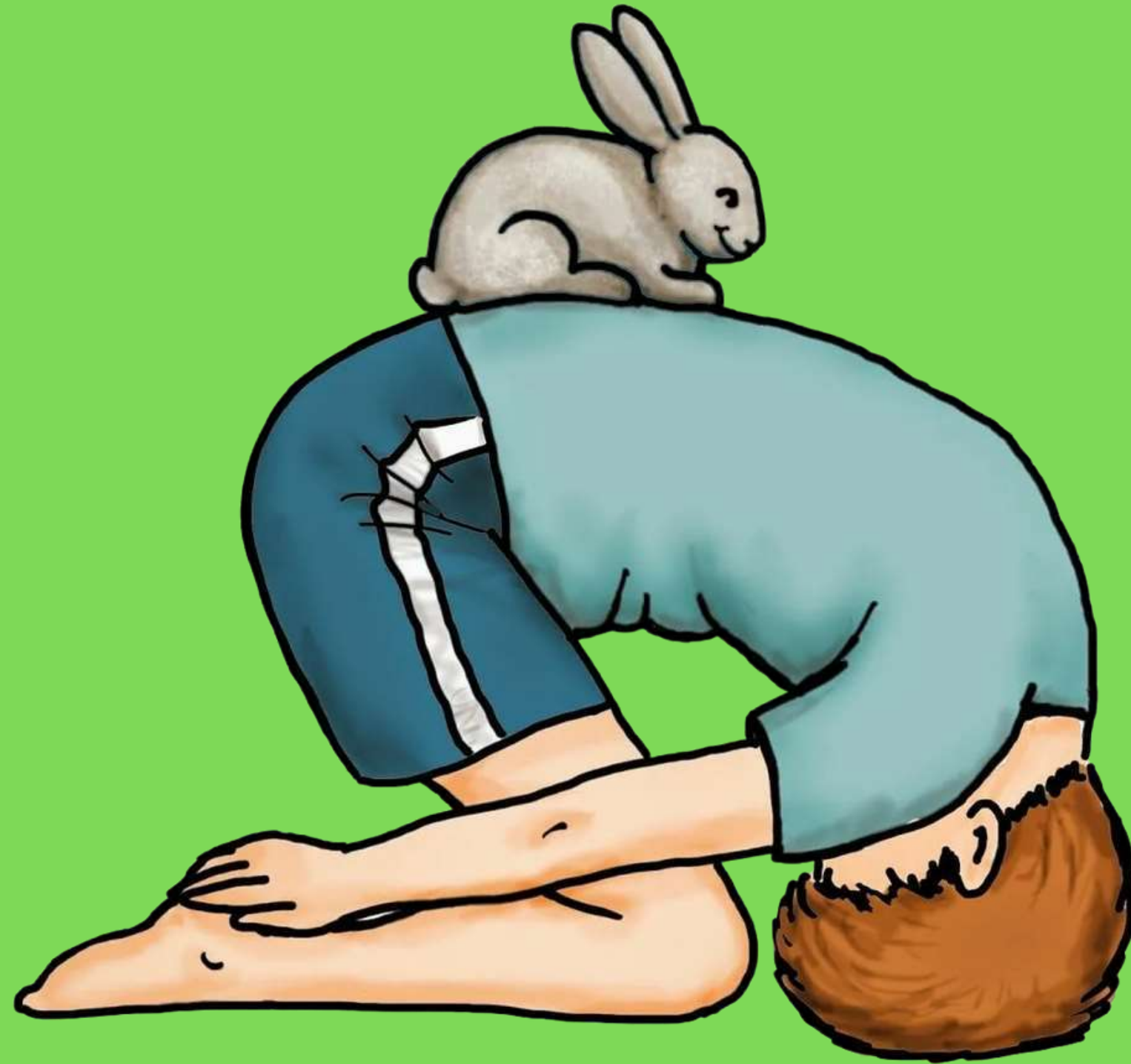
Дыхательное упражнение (тест на проверку дыхания)



Гимнастика для глаз "Лиса"



Поза "Кролик"



Хорошая релаксация и отдых после других поз.

Поза "Слон"

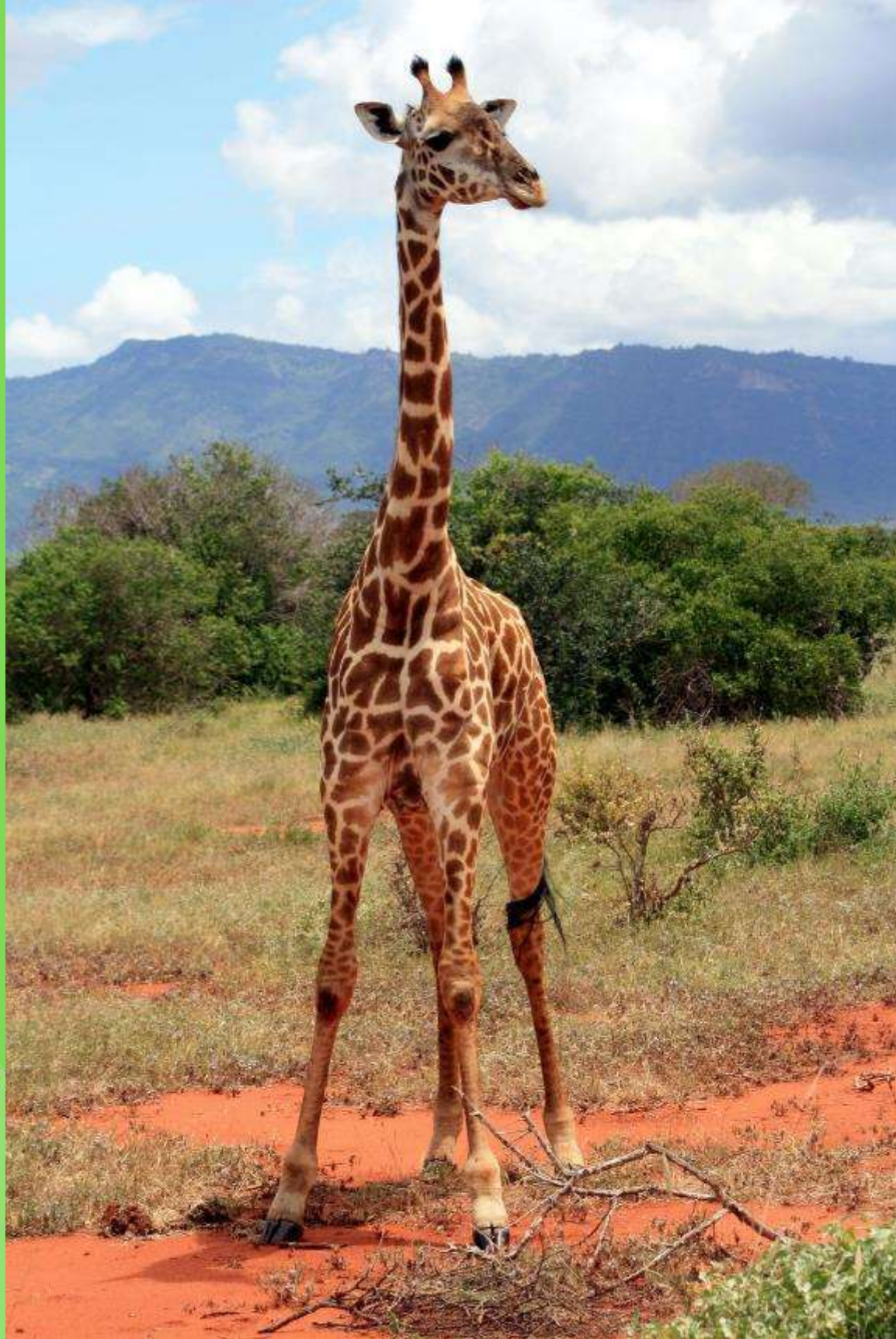
× × ×

○ ○ ○

○ ○ ○



Поза "Жираф"



Поза "Верблюд"

x x x

o o o

o o o



Оказывает огромную пользу при искривлённом позвоночнике, улучшая осанку и придавая позвоночнику гибкость

Поза "Кошка"

× × ×

○ ○ ○

○ ○ ○



Поза полезна для позвоночника, шеи, плеч и спины в целом, она развивает гибкость и мягко массирует органы брюшной полости



Поза "Кобра"



Активизирует нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости



Качели

× × ×

○ ○ ○



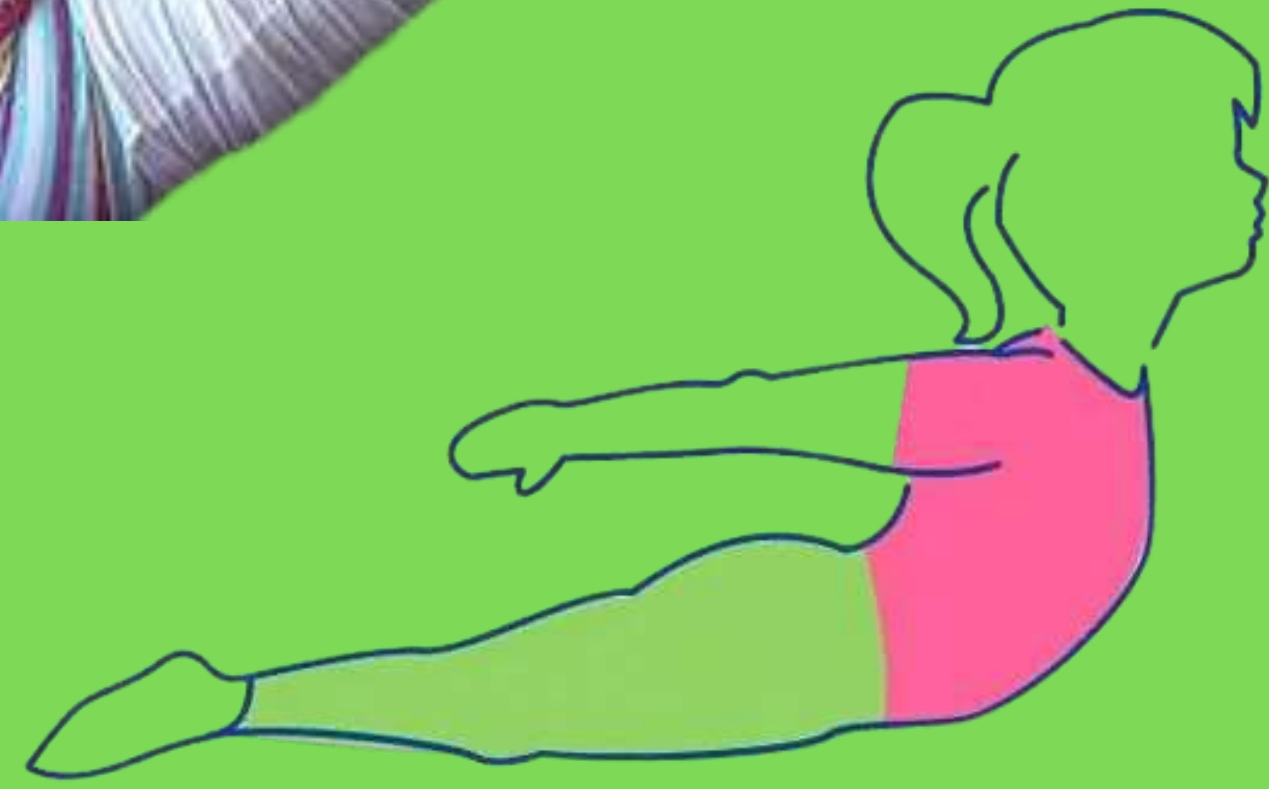
○○○

ПТИЦЫ

×××



○○○

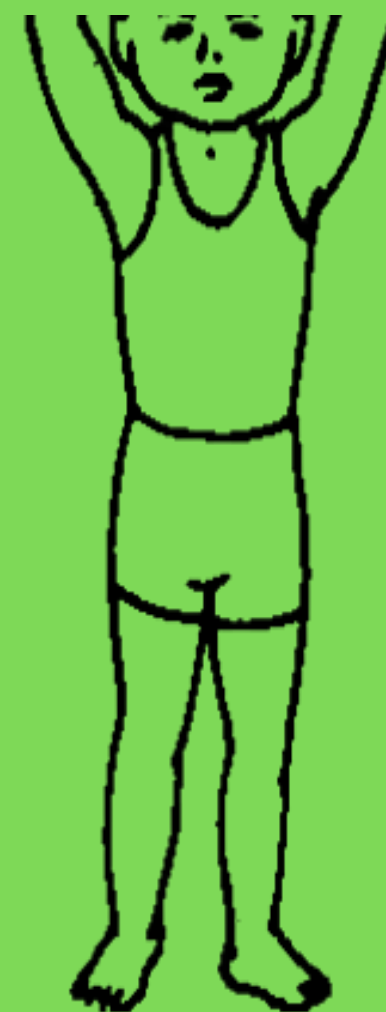


Расслабление



Упражнение-напоминание

××× "Я позвоночник берегу" ○○○



ВОПРОСЫ

-

ОТВЕТЫ

Будьте

здоровы !!!