

ДОБРЫЙ ДЕНЬ!
ДЮСШ «ЕРМАК»
РАДЫ
ПРИВЕТСТВОВАТЬ
ВАС

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

- Наша спортивная школа «Ермак» ведёт активное сотрудничество с коллективом детского сада «Мишутка».
- Мы очень рады этой возможности принять участие в конкурсе.
- Рады поделиться своим опытом и поучиться у Вас, дорогие коллеги!
- И если наш труд приносит радость, хорошее настроение, здоровье и желание наших с Вами детей заниматься спортом, то наш труд не напрасен.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. УРОК ЙОГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

- ◉ Наша спортивная школа предоставляет такую услугу как «детский фитнес».
- ◉ Детский фитнес-это грамотно подобранная спортивная программа с учётом возраста ребёнка, его уровня развития и физической подготовки.
- ◉ Детский фитнес-это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, йоги и восточных единоборств
- ◉ Детский фитнес-это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей в игровой форме обучения.
- ◉ Детская йога один из видов физического развития детей. Она способствует развитию координации, гибкости, укрепляет внутренние органы и улучшает общее состояние детей любого возраста, способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия у детей и подростков.

- ⦿ Мы сегодня хотим представить Вашему вниманию урок детской йоги.
- ⦿ Продемонстрируем Вам комплекс упражнений «асан», и расскажем об их пользе.



СТРУКТУРА УРОКА

- ◉ Наш урок проходит в старшей группе. Возраст детей 5-6 лет, длительность урока 30-35 минут.
- ◉ Разминка занимает 5-7 минут, проводим динамические упражнения для разогрева мышц и суставов. В нашем занятии это танец, где дети изображают хоровод цветов, полёт бабочек и птиц, можно импровизировать и придумывать на ходу, главное - зарядить детей позитивной энергией, энергией добра и любви к окружающему нас миру.
- ◉ Основная часть - выполнение «асан» с контролем дыхания. Контролируем диафрагмальное дыхание. Комментируем для детей название поз, настраиваем на позитивное восприятие урока. Длительность основной части - 20 минут.
- ◉ Заключительная часть - 5-7 минут. Очистительное дыхание, а после можно рассказать детям какую либо притчу или историю, но обязательно чтобы эта история учила добру, пониманию, любви к себе и окружающему нас миру.















































ВРЕМЕНА
ГОДА

