

**Городской семинар  
«Спорт как основополагающая константа  
здорового образа жизни»**

**Йога для детей и подростков как  
одна из форм снятия  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
напряжения**

Автор:  
Левахина Марина Юрьевна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

# ЗДОРОВЬЕ

динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия

**ЗДОРОВЬЕ – ОДНА  
ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ  
ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ**

**БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ  
СМОЛОДУ!**

Йога - древний метод развития человека, позволяющий при правильных, систематических занятиях достичь здоровья, состояния равновесия и гармонии.



*Асана* – поза,  
определенное положение тела, которое  
развивает физические качества, улучшает  
работу организма.





- осознание своего тела
- раскрепощение
- правильное дыхание
- выносливость
- растяжка

# **ЙОГА И ХОРЕОГРАФИЯ**



Танец — единственное искусство, материалом для которого служим мы сами.



«Освободи мускул, сила — в покое»







**Хатха-йога – это специальная йога для детей, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных детям. Для занятий не требуется особых приспособлений и сложного инвентаря.**

**Достаточно иметь индивидуальный коврик и музыкальное сопровождение.**





# ТРЕУГОЛЬНИК (УТТХИТА ТРИКОСАНА)

Уттхита — означает «растянутый», «вытянутый»,  
трикона — «треугольник», асана — «поза».



# ДЕРЕВО (ВРИКШАСАНА)

врикша - «дерево»



# ВОИН (ВИРАБХАДРАСАНА)

«поза благого воина»





# СТОЛІШНИЦА



# РАДУГА



**БУДЬТЕ      ЗДОРОВЫ!!!**