

**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!!!