

«Сердце отдаю детям», Конышева Нина Ивановна
инструктор по физической культуре город Ковров, Владимирская область
Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нем

Йога – не спорт, в ней нет места соревнованию.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!» Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – основа формирования личности.

Я считаю - в работе нельзя останавливаться на достигнутом... нужно постоянно расти, как растут дети, пришедшие в детский сад. Когда в свой труд вкладываешь частичку души, всё светлое и доброе, что имеешь – вот тогда появляется возможность добиться высоких результатов.
Своё эссе хочу закончить словами из текста песни:

«Возьми своё сердце, зажги его смело - отдай его детям, чтоб вечно горело! Для общего счастья, для общего дела!»

- Во время проведения творческих занятий включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида деятельности.



«Сердце отдаю детям», Конышева Нина Ивановна

инструктор по физической культуре город Ковров, Владимирская область

Растяжки включаю в комплекс ОРУ. Это такие упражнения, как «Струночка», «Звезда», «Качалочка», «Лодочка», «Кобра», «Дерево», «Травинка на ветру» др.



- **Пальчиковую гимнастику** провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, обогащают внутренний мир ребенка. Провожу в любой удобный отрезок времени.



«Сердце отдаю детям», Конышева Нина Ивановна
инструктор по физической культуре город Ковров, Владимирская область

• **Дыхательную гимнастику** провожу в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



«Сердце отдаю детям», Конышева Нина Ивановна
инструктор по физической культуре город Ковров, Владимирская область



«Сердце отдаю детям», Конышева Нина Ивановна
инструктор по физической культуре город Ковров, Владимирская область



Элементы этой полезной, проверенной многолетним опытом системы физической культуры индийских йогов давно вошли в нашу жизнь, и используются как нетрадиционные приёмы оздоровления.



«Сердце отдаю детям», Конышева Нина Ивановна
инструктор по физической культуре город Ковров, Владимирская область

