

физкультурно-спортивное объединение **ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ** **«АЙ ДА Я»**



Руководитель объединения –
Жигаревич Анастасия Игоревна,
педагог дополнительного образования

Детское объединение физкультурно-спортивной направленности «Йога для детей: Ай да Я» создано в 2023 году.

Обучение идёт по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности. Она рассчитана на детей 7–10 лет, которые обучаются в течение 1 года.

Работа в объединении ориентирована на формирование интереса к здоровому образу жизни, разностороннее развитие, в том числе на повышение уровня физического развития ребенка и общего укрепления организма.



Детская йога — это полезные для здоровья физические упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично. Особенно полезна йога для гиперактивных детей. Занятия позволяют направить неумемную энергию ребёнка в правильное русло. Детям-флегматикам йога поможет раскрепоститься, придаст решительности, научит проявлять инициативу. Кроме того, ребёнок менее подвержен стрессам и его самооценка значительно повышается.

Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Занятия йогой проводятся на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.



**ДЕТСКАЯ ЙОГА –
ЭТО:**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
РАВНОВЕСИЕ**

ТВОРЧЕСТВО

ВООБРАЖЕНИЕ

ГИБКОСТЬ

СИЛА

**УВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ**

САМОПОЗНАНИЕ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ**

ОБЩЕНИЕ

ТЕРПЕНИЕ

КОНЦЕНТРАЦИЯ

**ЗДОРОВЫЙ
СОН**

**ПРАВИЛЬНОЕ
ДЫХАНИЕ**

КООРДИНАЦИЯ

ЗДОРОВЬЕ