



Co-funded by
the European Union

Програма „Еразъм+“
Ключова дейност 1 „Образователна
мобилност за граждани“
сектор „Училищно образование“

2023-1-BG01-KA122-SCH-000136489

Игри на волята и йога в
детската градина –
щастливи учители,
щастливи деца
2023-2024

Йога в ДГ „Радост“ с
филиал в кв. Крайморие –
Бургас



Философията на йога

- Посредством техниките на йога – физическите и дихателните упражнения, медитацията и релаксацията, и чрез прилагането на знанието в ежедневието ние презареждаме тялото и ума си, печелим ценно време за себе си, за работата си, за семейството си и за обществото. Йога ни учи как да запазим баланса си, когато сме радостни и щастливи, и как да преминаваме с успех през стресови ситуации, запазвайки самообладание. Или простичко казано – посредством йога ние се грижим за нашето тяло и ум, като се докосваме до нашия дух (източник), което ни зарежда с енергия и хармонизира живота ни, прави ни по-щастливи, по-спокойни и по-успешни.

Йога в детската градина

- Йога в детската градина помага на децата по-добре да се адаптират към условията на живот, да се чувстват по-уверени и, разбира се, подобрява здравето.
- Тъй като при децата умственото и физическо развитие вървят успоредно, занятията с йога в тази възраст ще дадат отличен резултат. Предвид факта, че днешните деца водят заседнал начин на живот, прекарват много време пред компютъра и телевизора, приобщаването ги към йога ще донесе полза на децата и ще помогне за по-нататъшното хармонично формиране на детския организъм.

Йога за деца: упражнения



Йога за деца: упражнения

- Йога има положителен ефект върху тялото на детето, подобрява здравето, помага за развитието на координацията, гъвкавостта. Детето става по-еластично и здраво. Йога за деца в детската градина ще допринесе за създаването на здраво тяло и подобряване на стойката.

Най-простите за изпълнение упражнения, препоръчвани за йога в детската градина

- **Поза планина** (Тадасана). Много полезно упражнение за коремните мускули и гръбначния стълб. Застанете прави, ръцете до тялото, краката и ходилата събрани.
- Повдигнете ръце встрани от тялото нагоре и съберете дланите заедно. След това стъпнете на пръсти и се протегнете нагоре.



Най-простите за изпълнение упражнения, препоръчвани за йога в детската градина

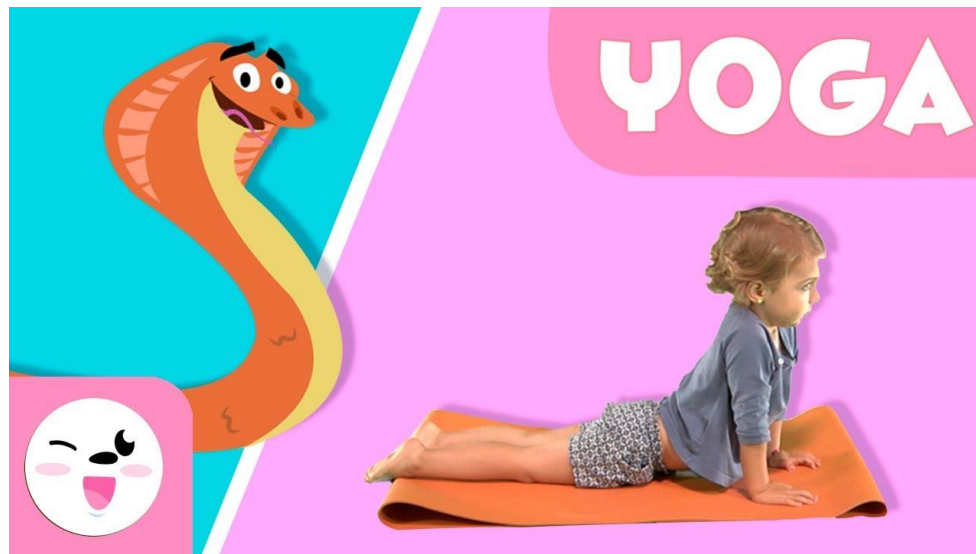


- **Поза триъгълник** (Триконасана). Отлично средство за профилактика на запек. Добре развива и укрепва мускулите на гърба, врата, краката, ръцете.
- Застанете прави, ръцете до тялото. Вдигнете ръце нагоре настрани, наклонете се напред. Подред докосвайте с пръстите на ръцете противоположния крак.

Най-простите за изпълнение упражнения, препоръчвани за йога в детската градина

- Поза кобра** (Бхуджасана).

Ако отчетем, че при повечето съвременни деца се наблюдава нарушаване на осанката, тази асана ще позволи да се регулира кръвообращението на гръбначния стълб и ще възстанови функциите на организма. Йога в детската градина в този случай ще бъде отличен помощник.
- Легнете по корем, ръцете на нивото на раменете, краката са заедно. Бавно повдигайте торса нагоре извивайки гърба, издърпайте шията, наклонете главата назад. Бавно се върнете в изходно положение.



Най-простите за изпълнение упражнения, препоръчвани за йога в детската градина



- За децата в детската градина е много подходяща и **ПОЗА ЛОТОС** (Падмасана). Тя помага за успокояване на нервната система, както и за концентрация на вниманието.
- Седнете на килима, кръстосайте крака по такъв начин, че стъпалото на единия крак да лежи на бедрото на другия.

Най-простите за изпълнение упражнения, препоръчвани за йога в детската градина

Поза **КОТКА**

(Марджариасана).

Застанете на длани и колене, поставете дланите да са под раменете, а коленете да са под седалището, с леко разстояние.

- Отпуснете брадичката надолу и издърпайте гръбнаката нагоре.

- Отпуснете кръста, отпуснете гръбнака, погледнете нагоре и вдишайте.

- Повторете като отпускате брадичката надолу и я прибирате към гушата, а гръбнака ви изпъква максимално нагоре, издишайте и отпуснете гърба.



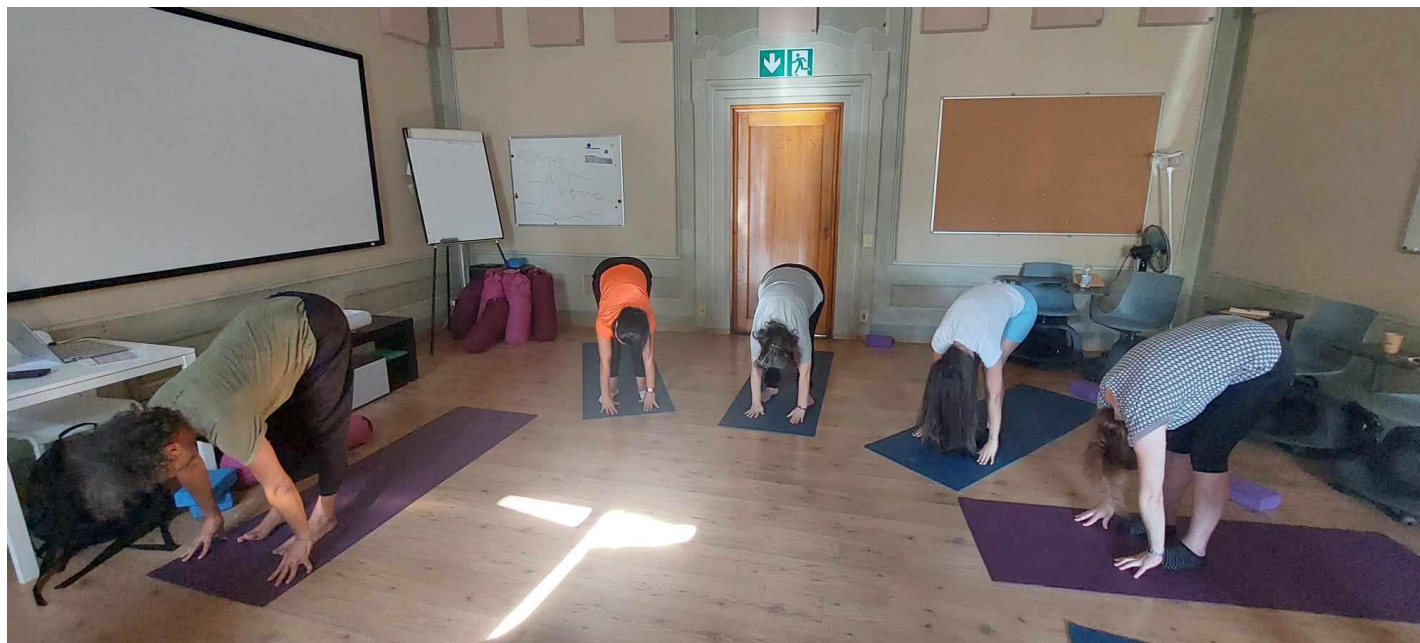
Йога за деца: препоръки

- При изпълнение на всички асани не трябва да забравяте за дишането, защото това е един много важен компонент на ефективните занимания с йога.
- Децата не възприемат йога толкова сериозно, колкото възрастните, затова занятията с йога в детската градина не трябва да бъдат сложни, а лесни и интересни. Главното е те да носят удоволствие на децата.
- Целта на опитния педагог е да насочи детската енергия за създаване, подобряване на здравето, децата да се научат да водят здравословен начин на живот и с увереност да гледат в бъдещето.

Мобилност в град Флоренция, Италия



Мобилност в град Флоренция, Италия



Мобилност в град Флоренция, Италия



Мобилност в град Флоренция, Италия



Мобилност в град Флоренция, Италия



Мобилност в град Флоренция, Италия



Нашите постижения в йога – продукция на групите по йога

В централната градина



Във филиала в кв. Крайморие



Нашите постижения в йога – продукция на групите по йога

В централната градина



Във филиала в кв. Крайморие



Нашите постижения в йога – продукция на групите по йога

В централната градина



Във филиала в кв. Крайморие



Нашите постижения в йога – продукция на групите по йога

В централната градина



Във филиала в кв. Крайморие



Нашите постижения в йога – продукция на групите по йога

В централната градина



Във филиала в кв. Крайморие



Нашите постижения в йога – продукция на групите по йога

В централната градина



Във филиала в кв. Крайморие



Нашите постижения в йога – продукция на групите по йога

В централната градина



Във филиала в кв. Крайморие



На гости на ОУ „Любен Каравелов“ – разпространение на добрите практики



На гости на ОУ „Любен Каравелов“ – разпространение на добрите практики



На гости на ОУ „Любен Каравелов“ – разпространение на добрите практики



Благодарим за вниманието!



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.