**Здравствуйте уважаемые коллеги!**

**В 2023 – 2024 учебном году в нашем учреждении был объявлен конкурс проектов «Сквозные образовательные траектории». Этот конкурс был направлен на здоровье сбережения дошкольников. Наше учреждения выиграли грант, который нам дал возможность приобрести новое оборудование, Демо блоки.**

**1 слайд**

их используем для «Интеграции элементов йоги на занятиях физкультурой»

**2 слайд** Йога-игры для детей — увлекательный творческий подход, который принесет пользу в развитии детского организма. В своей практике использую **блок для йоги можно еще назвать «Кирпичик»** — это полезный инструмент, который поможет существенно углубить свою практику и улучшить физическое самочувствие.

**3 слайд**

Вот несколько пунктов, по которым блок для йоги точно поможет:

- добавит силы верхней части тела;

- защитит и укрепит слабые запястья;

- развивает гибкость и силу:

- улучшает осанку:

- дает осознание своего тела:

- формирует правильное дыхание:

- способствует концентрации ума.

**4слайд**

**Формы работы с Демо блоками.**

**-**  Динамический комплекс поз «Асан», вытягивающий позвоночник и включающий в работу основную группу мышц,

* Дыхательная техника и релаксации,
* Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике,
* Беседы о здоровье и основных законах его формирования,
* Упражнения на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

**5 слайд**

* Сюжеты из жизни природного мира, которые должны быть наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата.
* Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины.

**6 слайд,** а также использую Блоки для силовых упражнений и подвижных игр.

**7 слайд** родители приняли активное участие с использованием нового оборудования Демо блоки. Совместно с родителями были проведены мастер-классы и утренняя гимнастика.

Таким образом: йога - это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким.

**Практика. 8 слайд 9 слайд**