

Городское методическое объединение инструкторов по физической культуре

Аэройога, как метод формирования навыков саморегуляции и эмоционального состояния у дошкольников



Евгения Юрьевна Воробьева

Инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад Эрудит»





- **√**Информационный
- ✓Эмоциональный
- **√** Стресс ограничения времени
- √Стресс оценивания
- √Стресс психологического давления



Улучшение физического и эмоционального здоровья.

ПОЛЕТ

Снятие стресса и улучшение настроения.

СЧАСТЬЕ

ГИБКОСТЬ

Подвижность суставов Укрепление мышц

ЗДОРОВАЯ СПИНА

Разгрузка поясницы, улучшение осанки Развитие координации движений.

ЯСНОСТЬ УМА

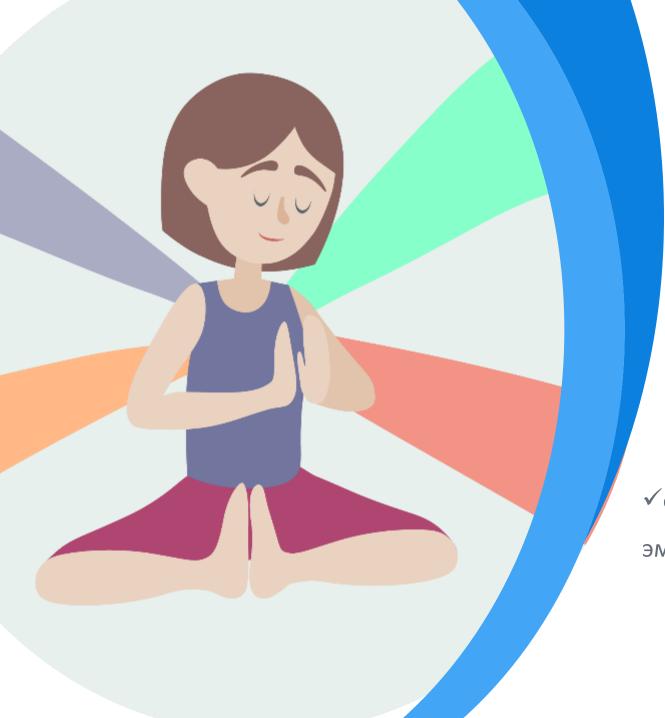
Улучшение памяти Концентрация внимания Хороший сон

доступно

Для всех возрастов Для разной степени подготовленности

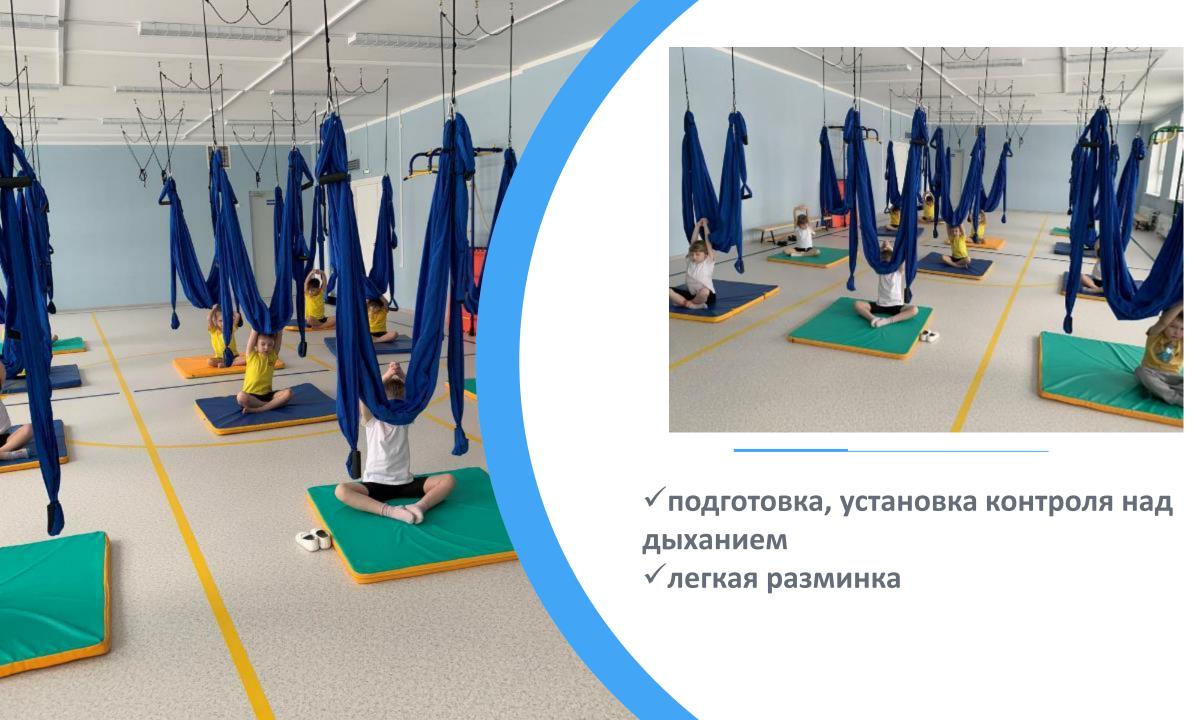
ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Уравновешенность Обучение правильному дыханию

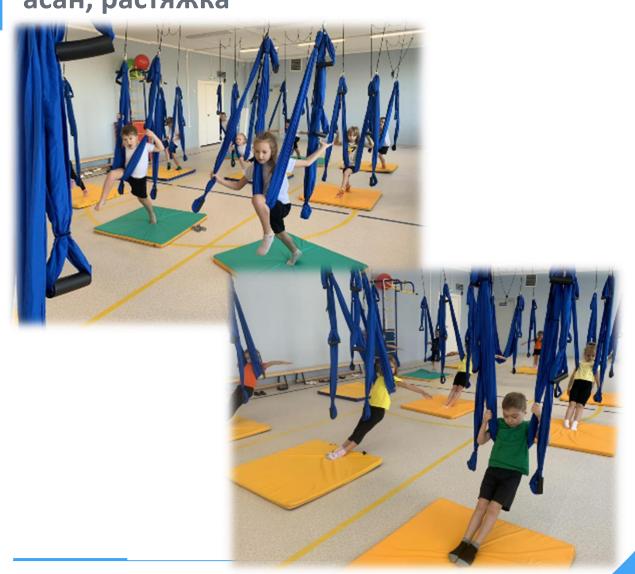


Весело Скучно Грустно Спокойно Страшно Интересно

✓ формирование умения распознавать и сравнивать
эмоции, правильно выражать эмоции



✓ переход к воздушным упражнениям с отрывом от пола, выполнение простых асан, растяжка

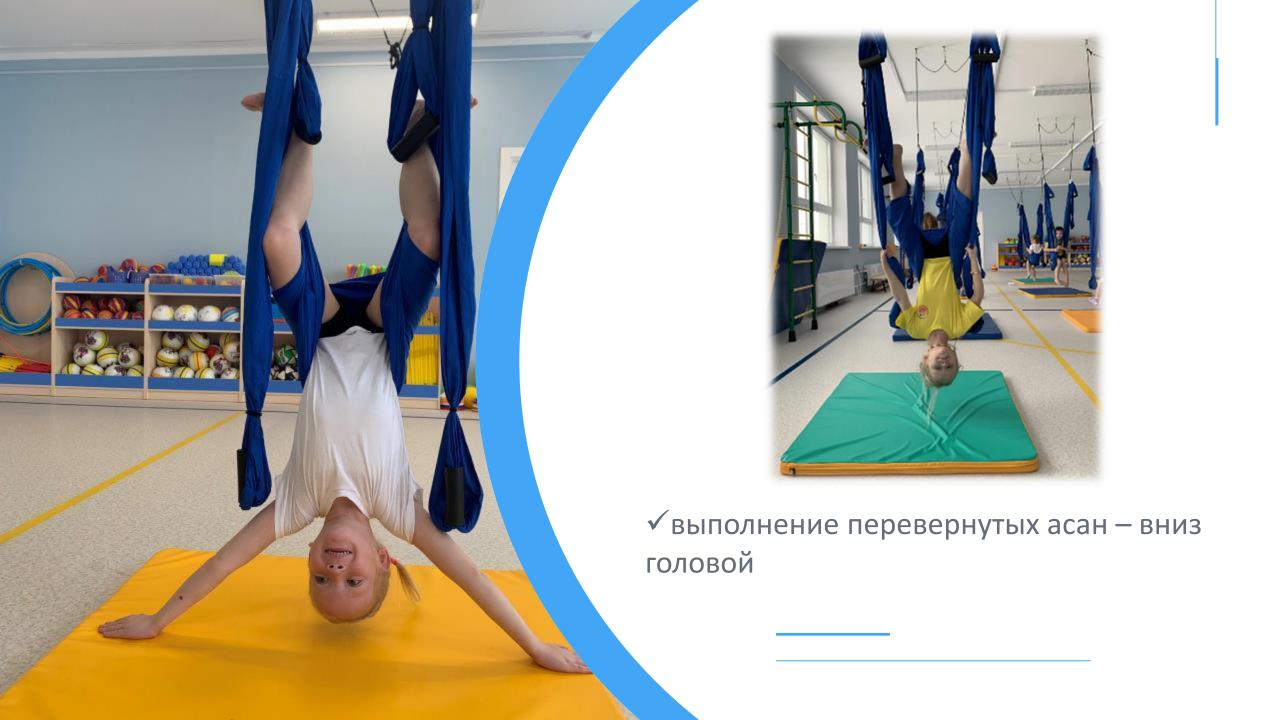




✓ переход к воздушным упражнениям с отрывом от пола, выполнение простых асан, растяжка













4 корпуса

50 гамаков

4 тренера по Аэройоге





МАДОУ «Детский сад «Эрудит»

Евгения Юрьевна Воробьева



E-mail: ds397@mail.ru

тел./факс (342)260-26-93/260-40-11