

## Весёлая йога для дошкольников

В нашем детском саду мы занимаемся с детьми йогой в течение нескольких лет. Ведь именно йога помогает ребёнку стать гармонически развитой, творческой личностью, так как это не только определённые позы (асаны), но и основы нравственного поведения. Такие упражнения кроме обретения хорошей физической формы помогают ребёнку развивать силу воли, чувствительность, дают возможность узнать о себе много нового. Мы попытались превратить йогу в любимую детьми игру. Главное – задать им состояние удовольствия, интереса, любви к движениям. Результаты не заставили себя ждать: дети стали выносливее, улучшилась координация движений, осанка, развилась гибкость позвоночника.

«Черепашка»	 A photograph showing three children on blue mats in a gymnasium. They are performing the 'Turtle' yoga pose, lying on their stomachs with their heads tucked down and arms extended forward. The child in the foreground is wearing a white shirt and shorts.
«Плуг»	 A photograph showing children on blue mats in a gymnasium. They are performing the 'Plow' yoga pose, lying on their backs with their legs raised and bent at the knees, reaching their feet towards their heads. The child in the foreground is wearing a white shirt and black shorts.

«Верблюд»



«Лукошко»



«Бабочка»



«Складной чемоданчик»



«Лягушка»



«Мост»



«Кобра»



«Мячик»



«Замок»



«Жираф»



«Ребёнок»



«Самолёт»



«Треугольник»



