

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»	
«Плуг»	

«Верблюд»



«Лукошко»



«Бабочка»



«Складной чемоданчик»



«Лягушка»



«Мост»



«Кобра»



«Мячик»



«Замок»



«Жираф»



«Ребёнок»



«Самолёт»



«Треугольник»



