



На дворе лето- а это значит, что в нашем саду все силы направлены на оздоровительно-профилактическую работу в этом году к лечебной физкультуре мы добавляем элементы йоги!

Чем же йога так полезна для деток? Чего можно ожидать, если малыш занимается йогой?

- На формирование правильной осанки или исправление уже имеющихся дефектов.
- На то, что ребёнка познакомят с возможностями его тела и научат владеть самыми разными группами мышц (а это даёт далеко не каждый спорт).
- На развитие гибкости и мышечной силы.
- На улучшение координации и пластики.
- На обучение правильному дыханию и умению расслабляться.
- На воспитание в малышах вдумчивого и уважительного отношения к собственному телу и здоровью.
- На успокаивающий эффект и достижение эмоционального равновесия.
- Обучение детей самомассажу.
- Благоприятное воздействие на кровеносную систему и развитие мозга.