***Спортивно-досуговый центр «Тропарёво-Никулино»***

**Беби-йога**

**для мам и малышей 1 - 3 лет**

Возраст: **от 1 года до 3 лет**

Занятия проходят вместе с мамой или другим близким взрослым.

Расписание: **Вторник и Четверг 10.30-11.15**

Время занятия: **45 мин**

Руководитель кружка: **Дементьева Антонина Юрьевна**

Цель занятий: создать условия для гармоничного физического и психического развития ребенка и укрепить контакт с мамой.

На занятиях: укрепляем мышцы всего тела у мамы и малыша; развиваем координацию и устойчивость, прямохождение; развиваем образное мышление, речь и память; улучшаем навыки взаимодействия, развиваем упорство и целеустремленность. В программе занятий: гимнастика для мам и малышей с использованием асан Хатха-йоги в игровой форме; двигательные игры и упражнения для укрепления стопы и профилактики плоскостопия, укрепления осанки и суставов; самомассаж.

Для занятий нужна удобная спортивная одежда маме и малышу!

