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

**Детская йога**

**для детей 3 - 7 лет**

Возраст: **от 3 до 7 лет**

Время: **45 мин**

Расписание: **вторник и четверг 18.00-18.45; суббота 12.15-13.00**

Руководитель кружка: **Дементьева Антонина Юрьевна**

Цель занятий: Укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребенка.

На занятиях: Дети обучаются асанам в динамичной манере, предлагающей энергичные, сильные и быстрые движения, которые придают гибкость и силу телу, а также оказывают положительное воздействие на мозг, освежают, устраняют апатию и способствуют преодолению различных комплексов и страхов. Занятия йогой помогают ребенку развивать силу воли и чувствительность, а также дают ему возможность узнать многое о самом себе через выполнение самых разнообразных движений. Йога – один из прекрасных способов вырастить наших детей здоровыми и счастливыми.

В программе занятий: обучение различным видам имитационных движений игрового стретчинга; развитие физических качеств, мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости; укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма; развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; воспитание нравственных качеств, коммуникабельности; хатха-йога в игровой форме; Гимнастика мозга; спортивные игры; упражнения с мячом, обручем, гимнастическими палками.

