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

**Детская йога**

**для детей 7 - 12 лет**

Возраст: **с 7 до 12 лет**

Расписание: **суббота 09.00-10.15 и 13.00-14.15**

Время: **45 мин**

Руководитель кружка: **Дементьева Антонина Юрьевна**

Цель занятий: Укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни через занятия детской йогой.

В программе занятий: обеспечение нормальной работы всех органов и систем организма; повышение работоспособности и закаливание; формирование правильной осанки; развитие психофизических качеств (выносливости, устойчивости, ловкости, глазомера, гибкости); развитие двигательной способности (координации движений, равновесия); развитие памяти, мышления, воображения; формирование потребности в физических упражнениях; воспитание волевых качеств; снятие стресса, связанного с обучением, страхов, фобий.

На занятиях мы изучаем:

* хатху-йогу с элементами игры;
* Гимнастику Мозга;
* парную йогу.
* 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.

