

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №98  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

# Программа: «Йога для ДОШКОЛЯТ»

*Автор программы:*

*Лантушко*

*Светлана Михайловна –*

инструктор по физической культуре



Йога – это не только здоровье, но и правильное воспитание личности ребенка. Научить двигаться может каждый, а научить задумываться над движением поможет йога...

### *Цель программы:*

оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, через развитие двигательных навыков и физических качеств.

Приоритетная задача моей работы – забота об укреплении здоровье ребенка



Дети 6-7 лет  
занимаются йогой  
2 раза в неделю по  
30 минут.



Форма работы – групповая.  
Имеет оздоровительно-тренирующую  
и коррекционную направленность.

# В работе используем

- Позы йоги (статические упражнения);
- Суставную гимнастику;
- Растяжки;
- Дыхательные упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Массаж и самомассаж;
- Пальчиковую гимнастику;
- Гимнастику для глаз;
- Упражнения на релаксацию.