

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Гусельки»**

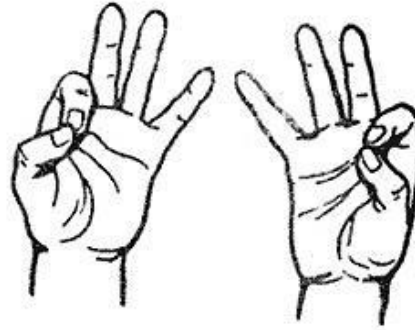
# **КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ ЙОГИ**

Составитель: Столбова Н.В., воспитатель

**Югорск  
2017**

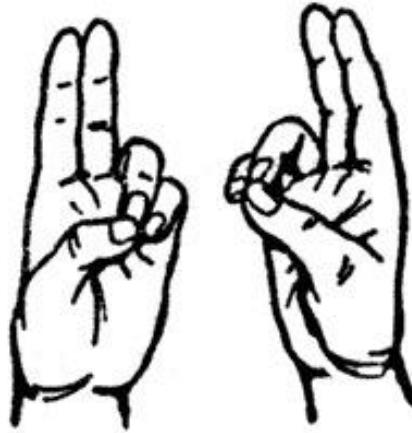
## ЗНАНИЯ

Вот и в йогов  
превратилась  
Наша дружная  
компания,  
А покажем мы сейчас  
Упражнение «Знания».



## ЖИЗНЬ

Знают и взрослые,  
Знают и дети –  
Жизнь - самое лучшее  
Слово на свете.



## ЗЕМЛЯ

На земле строим дома,  
По земле шагаем.  
И планету мы свою —  
Земля называем.



## ОКНО МУДРОСТИ

Чтобы нам не  
совершать  
В жизни глупости,  
Нужно чаще  
открывать  
«Окно мудрости»



## ЧЕРЕПАХА

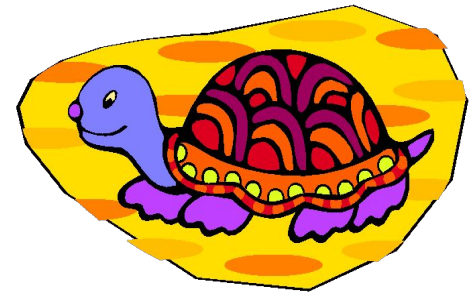
Охи, ахи, охи, ах...

Слышны вздохи  
черепах.

Ох, когда же мы  
дойдём?

Ах, куда ж мы  
попадём?

К нам идите поскорей,  
Мы давно здесь ждём  
гостей.



## ЗУБ ДРАКОНА

Злой коварный дракон  
Кузуб  
Потерял самый острый  
зуб.

Мы покажем сейчас  
этот зуб,  
Но тебе не вернём  
Кузуб!



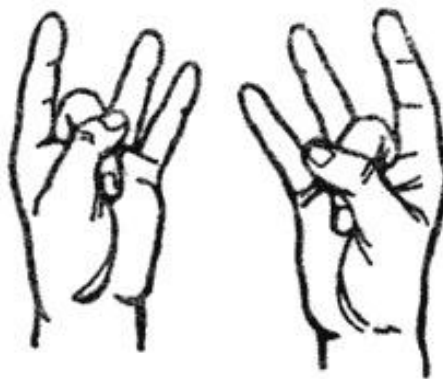
## МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК

Гордо носят петушки  
На головках  
гребешки.  
В море - ж нет  
петушков,  
Зато много  
гребешков.



## НЕБО

Упражнение «небо»  
Делать начинаем,  
Этим упражнением  
Слух мы укрепляем



- Использованы стихи Лемешевой Любви Степановны
- <http://meditation-portal.com/mudry-jjoga-palcev/>