

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

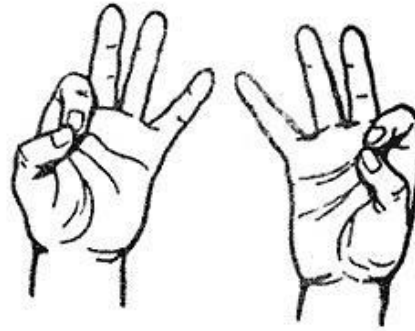
КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ ЙОГИ

Составитель: Столбова Н.В., воспитатель

**Югорск
2017**

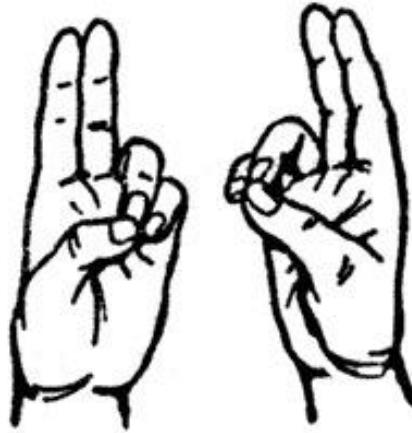
ЗНАНИЯ

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

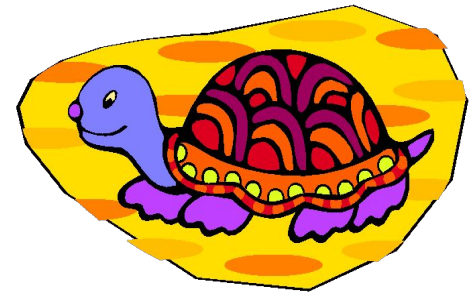
Охи, ахи, охи, ах...

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!



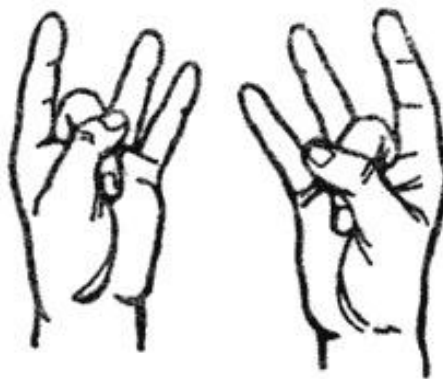
МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК

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/>