



Памятка для родителей

Сказка – Йога.

Детская йога помогает телу очиститься, а позитивным мыслям еще больше укрепиться в нутрии детского сознания непосредственность и жизнерадостность остаться с человеком, занимающимся йогой, навсегда.

Все занятия проходят в виде интересной игры. Асаны йоги очень образны и интересны. Каждая поза обыгрывается таким, что получается веселая история и просто интересная сказка.

Занятия йогой для детей – это увлекательно познавательный мир практики йоги. У ребенка появляется возможность почувствовать свою многогранность, естественность, пробуждается способность учиться, полностью реализуя свои природные таланты.

Сказка-йога – это чудесный способ выполнять комплекс упражнений из йоги, связанных единой сюжетной линией. Дети увлечены сказкой, они сами развивают сюжет, придумывают на ходу позы предметов и животных. За основу сюжета можно взять любую русскую-народную сказку, как правило, там всегда присутствуют животные, лес с животными, лес с деревьями и птицами...

Сказочный комплекс упражнений: « Девочка и Баба-Яга».

1. Идет девочка по лесу и вдруг, заметив что-то странное, встала, как вкопанная. *Поза йоги Тадасана.*



2. Видит, стоит на опушке леса избушка на курьих ножках, с ноги на ногу перетаптывается. *Поза Дерева.*



3. А тут выходит из избушки Баба-Яга сгорбленная.



4. Схватила она девочку и в печку ее засунуть пытается. Пихает, пихает, а она не помещается. *Поза развернутого треугольника.*



5. Тогда Баба-Яга девочку на лопату усадила и головой вниз пригнула, чтобы быстренько его на лопате в печку затолкать.



6. А девочка хитрая оказалась, она ноги в сторону расставила и на лопате в печку въехать не может – не помещается.



7. Баба-Яга рассердилась и скинула девочку с лопаты.



8. «Посмотри, как нужно сидеть на лопате» - сказала Баба-Яга и влезла на лопату. А девочка хитрая была, ее же саму в печку-то и закинула!



Занятия обычной йогой развивают гибкость и координацию, формируют правильную осанку, предотвращают сколиоз и плоскостопия...

А занятия сказкой-йогой к тому же развивают фантазию, внимание, память!

Если Вы желаете, чтобы ребенок вырос здоровым и гармоничным человеком, способным к саморазвитию, сказка-йога поможет Вам!