



Каждый из нас хочет быть здоровым. И даже когда мы полны сил, ощущение мира и гармонии в душе – это то, чего нам всегда не достаёт.

Йога – не спорт, в ней нет места соревнованию.

Йога – не лечение, хотя, безусловно, занимаясь йогой, мы становимся здоровыми, энергичными, обретаем красоту и гибкость тела.

Йога уникальна тем, что может предложить что-то каждому. Кому-то она поможет укрепить и оздоровить тело, для кого-то послужит в качестве профилактики болезни, кто-то с помощью йоги решит вполне конкретную задачу - избавиться от болей в животе. Кто-то научится контролировать эмоции и сохранять спокойствие ума. В преддверии приближающегося праздника «Дня матери» в детском саду «Радуга» в старшей комбинированной группе «Семицветики» прошло занятие йоги и медитации совместно с мамами. Дети были рады такому необычному занятию с мамой. Такое общение приносит огромную пользу и маме, и ребёнку. На таких занятиях происходит всестороннее общение (взглядом, прикосновениями, посредством слуха, речи, эмоций). Ну и, несомненно, мама лучше всех преподавателей знает своего малыша.

Ребята познакомились с позами, которые олицетворяют животных и птиц. Занятие йогой прошло интересно, спокойно, дети познакомились с навыками правильного дыхания, научились расслабляться, принимать ту или иную позу. Тренировка пошла всем на пользу, она помогла ребятам и их мамам научиться сосредоточиться, укрепить волю, а также придала энергии, бодрости и лёгкости в движении. Хотим сказать большое спасибо нашей маме - Фёдоровой Олеся Евгеньевне за прекрасно проведённую встречу детей, мам и педагогов группы.

И.В.Широбокова Э.С.Булычева.







