

## Йога для детей дошкольного возраста

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Ни для кого не секрет, что одним из основополагающих условий сохранения здоровья является движение, физическая активность.



Хореограф: Кленцова Екатерина Андреевна

**Детская йога** – уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность.

