



• Клуб физического и  
ментального здоровья  
«Бодрячок»

**МБДОУ «Белоярский ДС»**





✓ **Укрепление здоровья детей, взрослых через нетрадиционные методы оздоровления.**



- Включение элементов Йоги в образовательный процесс
- «Бодрящая Йога» (Пробуждение для хорошего настроения)



- ❖ В Клубе осваивают техники укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения).
- ❖ Учатся использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- ❖ Родители смогут ознакомиться с нетрадиционными формами оздоровления и успешно применять их совместно с детьми дома.