

**ИОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ В
КАРТИНКАХ: ДОСТУПНО,
ВЕСЕЛО, ПОЛЕЗНО**



Йога – отличный выбор для родителей, которые хотят приучить ребенка к занятиям спортом или иными видами полезной активности.

Однако многие не знают, как заинтересовать дитя полезными упражнениями йоги: на занятиях со взрослыми ребенку может быть скучно. К тому же, если постоянно следить за малышом, порой сложно сконцентрироваться на правильном дыхании и технике выполнения упражнений. В данном случае поможет йога для детей в картинках – ребенку будет интересно смотреть на красочные иллюстрации и повторять движения.

Йога учит ребенка концентрации и дисциплине, помогает бороться с плохим настроением. Для выполнения упражнений найдите тихую комнату, не перекармливайте перед занятиями. Предлагаем вашему вниманию картинки, которые под Вашим четким руководством помогут малышу освоить азы йоги для детей, и краткое описание поз. В каждой позе нужно задержаться на 3–4 вдоха-выдоха.

Желаем Вам весело провести время, обучая своего ребенка йоге для детей!

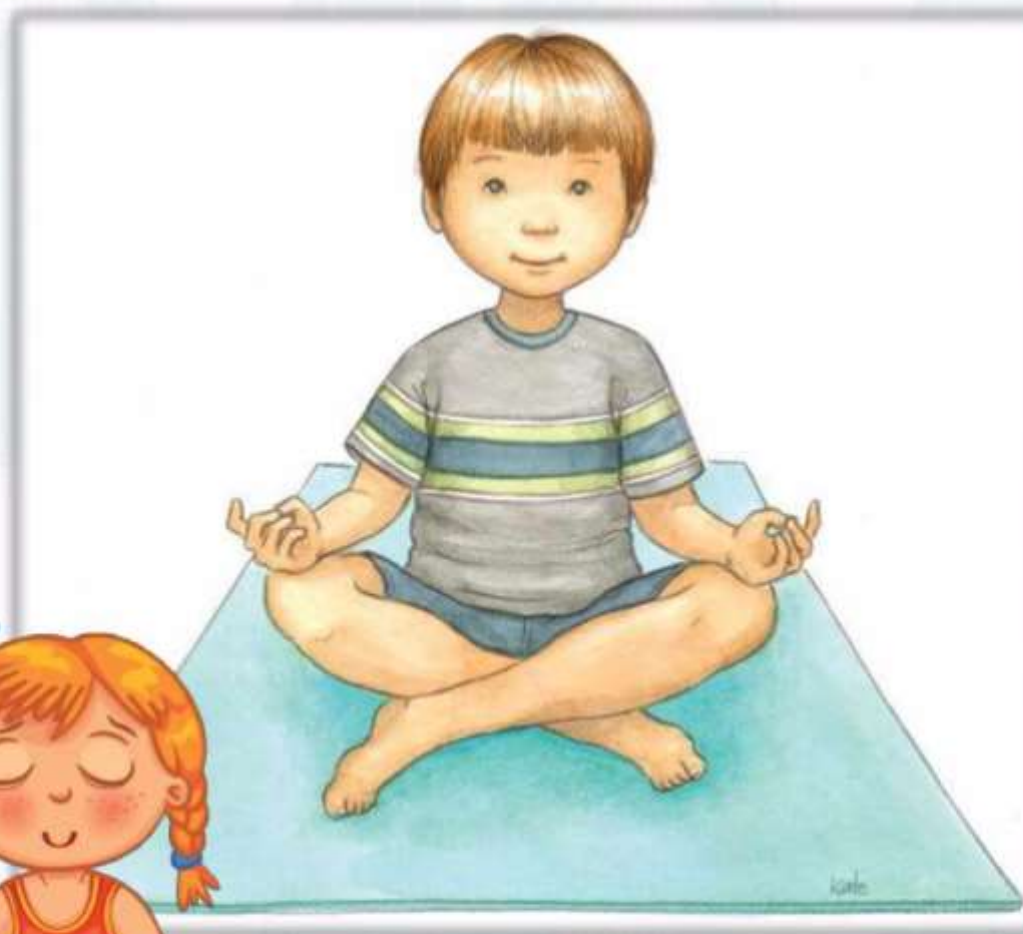
«Кренделек»

- ♥ Усядьтесь ровненько, скрестив ножки.
- ♥ Одну руку положите на противоположное колено.
- ♥ Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните.
- ♥ Затем поменяйте руки.



«Спокойствие»

- ♥ Сядьте, скрестите ноги.
- ♥ Выпрямите спину.
- ♥ Положите руки на колени ладонками вверх.
- ♥ Спокойно дышите.



«Самолетик»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Поднимите грудь, руки и ноги.
- ♥ Дышите глубоко.



«Кобра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Упритесь на согнутые локти.
- ♥ Медленно поднимите грудь.
- ♥ Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.



«Слоник»

- ♥ Станьте ровно.
- ♥ Нагнитесь вперед.
- ♥ Сомкните руки.
- ♥ Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).



«Чертик из коробочки»

- ♥ Сядьте прямо.
- ♥ Колени подтяните к груди.
- ♥ Обхватите колени руками.
- ♥ Голову положите на колени.
- ♥ Выдохните.
- ♥ Вдохните и поднимите голову.



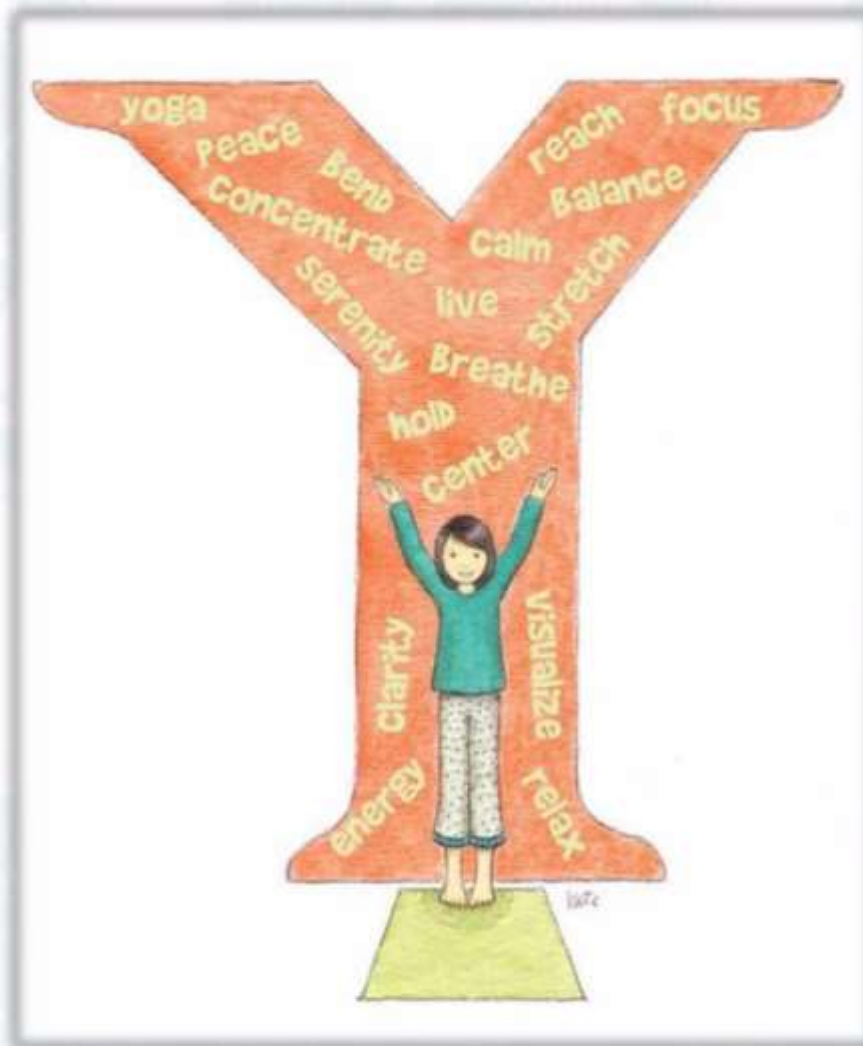
«Выдра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Выпрямите руки перед собой.
- ♥ Медленно поднимите голову и грудь.
- ♥ Выпрямите руки.



«Йога»

- ♥ Станьте прямо.
- ♥ Вся ступня на полу.
- ♥ Медленно поднимите руки над головой, чтобы тело образовало букву
- ♥ Дышите глубоко.



«Лев»

- ♥ Станьте на колени.
- ♥ Опустите грудь на бедра.
- ♥ Вдохните и выдохните.
- ♥ Подайте тело вперед и зарычите, как лев.



«Устрица»

- ♥ Сядьте прямо.
- ♥ Подошвы сведите вместе.
- ♥ Положите руки под колени, локтями коснитесь пола.
- ♥ Вдохните, выдохните.
- ♥ Медленно коснитесь ступней головой.



«Вулкан»

- ♥ Станьте прямо.
- ♥ Слегка разведите ноги.
- ♥ Сложите ладошки на уровне груди.
- ♥ Вдохните.
- ♥ Вытолкните руки вверх.
- ♥ Выдохните.
- ♥ Разведите руки в стороны и верните в центр.



«Орел»

- ♥ Станьте ровно.
- ♥ Слегка согните колени.
- ♥ Поставьте левую ногу на правую.
- ♥ Скрестите руки так, чтобы правая рука накрывала левую.
- ♥ Вдохните, выдохните.
- ♥ Поменяйте руки и ноги местами.

