

Ребенок не любит зарядку, но вы продолжаете делать попытки привлечь его к спорту и упражнениям?

Попробуйте йогу для детей.

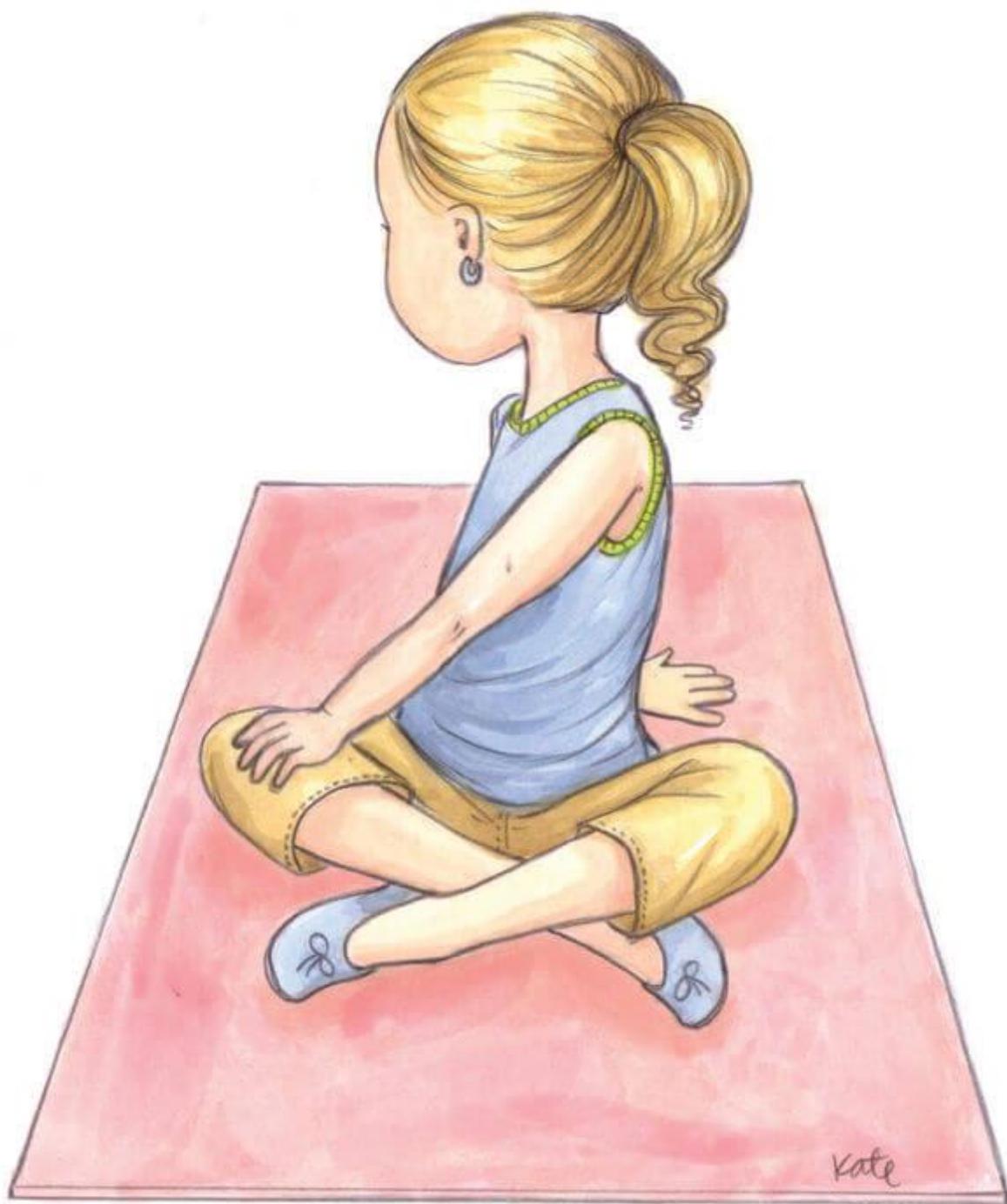
Йога – универсальный способ поддерживать здоровье.

Йога для детей научит малыша концентрации, дисциплине и поднимет настроение. Чтобы заинтересовать ребенка детской йогой, придуманы интересные ассоциации для каждого упражнения. Малышам не нужны стандартные названия асан. Гораздо интереснее делать упражнения из детской йоги, когда кроха представляет себя коброй или самолетиком.

12 упражнений из йоги для детей в веселых картинках.

✚ Йога для детей: кренделек

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



Йога для детей: спокойствие

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



Йога для детей: самолетик

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



Йога для детей: кобра

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



Йога для детей: слоник

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



Йога для детей: клоун из коробочки

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



Йога для детей: выдра

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



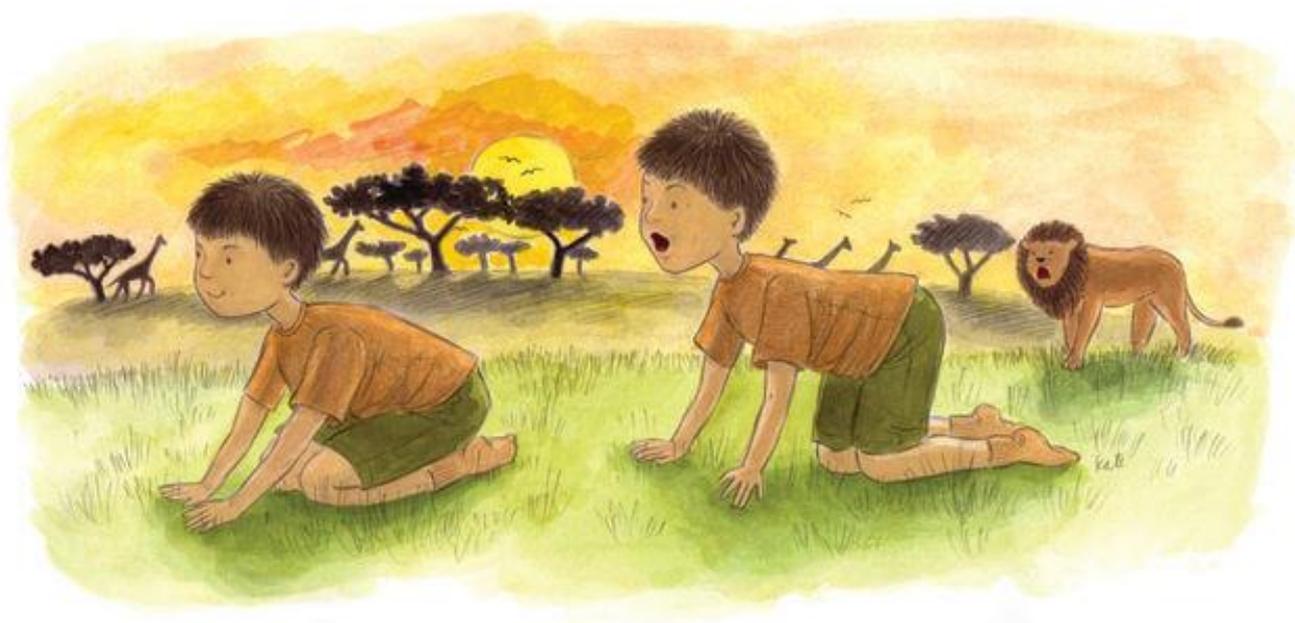
✚ Йога для детей: дерево

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



Йога для детей: лев

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



Йога для детей: устрица

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



Йога для детей: вулкан

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



Йога для детей: 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.

