|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Кренделек»**  Улучшает работу органов пищеварения, благодаря вытяжениям выравнивается осанка, тело становиться более пластичным и изящным.  • Усядьтесь ровненько, скрестив ножки. • Одну руку положите на противоположное колено. • Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните. • Затем поменяйте руки.  йога для детей_ Кренделек.jpg | | **«Спокойствие»**  Способствует гибкости бедер, колен, лодыжек и паховых мышц. Эта поза снимает напряжение с диафрагмы и горла и размягчает их, благодаря чему облегчается дыхание и становится плавным и ровным. Она укрепляет позвоночник, успокаивает ум, растягивает сердечные мышцы и улучшает кровоснабжение всех частей тела.   * Сядьте, скрестите ноги * Выпрямите спину * Положите руки на колени ладошками вверх * Спокойно дышите   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: ÑÐ¿Ð¾ÐºÐ¾Ð¹ÑÑÐ²Ð¸Ðµ |
| **«Самолетик»**  Повышает гибкость спины и устраняет деформацию позвоночника, укрепляет органы брюшной полости.   * **Лягте на живот** * **Поднимите грудь, руки и ноги** * **Дышите глубоко**   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: ÑÐ°Ð¼Ð¾Ð»ÐµÑÐ¸Ðº | | **«Кобра»**  Растягивает мышцы груди и грудную клетку. Оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему, осуществляет воздействие на печень и почки, оказывает массажный эффект.   * **Лягте на живот** * **Упритесь в согнутые локти** * **Медленно поднимите грудь** * **Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади**   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: ÐºÐ¾Ð±ÑÐ° |
| **«Лев»**  Поза льва помогает от болезни горла, решает проблему с ангиной, простудных воспалительных болезней, поражающих область ухо-горло-носа.   * **Встаньте на колени** * **Опустите грудь на бедра** * **Вдохните и выдохните** * **Подайте тело вперед и зарычите, как лев**   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: Ð»ÐµÐ² | **«Ракушка»**  Способствует вытяжению мышц – в особенности развивает мышцы спины, прорабатывает суставы, развивает подвижность конечностей, делая связки и сухожилия эластичными, массирует органы брюшной полости.   * **Сядьте прямо** * **Подошвы светите вместе** * **Положите руки под колени, локтями коснитесь пола** * **Вдохните, выдохните** * **Медленно коснитесь ступней головой**   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: ÑÑÑÑÐ¸ÑÐ° | | |
| **«Вулкан»**  Приводит мышцы и суставы в расслабленное состояние, а также улучшает циркуляцию крови в застоявшихся частях тела и улучшает работу легких.   * **Встаньте прямо** * **Слегка разведите ноги** * **Сложите ладошки на уровне груди и вдохните** * **Вытолкните руки вверх и выдохните** * **Разведите руки в стороны и верните в центр**   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: Ð²ÑÐ»ÐºÐ°Ð½ | **«Выдра»**  Укрепляет мышцы шеи и спины. Растягивает мышцы груди и грудную клетку. Оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему.   * **Лягте на живот** * **Выпрямите руки перед собой** * **Медленно поднимите голову и грудь** * **Выпрямите руки**   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: Ð²ÑÐ´ÑÐ° | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Слоник»**  Укрепляет руки и тонизирует органы брюшной полости. Также втягивается живот и развивается брюшной пресс.   * **Встаньте ровно** * **Нагнитесь вперед** * **Сомкните руки** * **Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом)**   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: ÑÐ»Ð¾Ð½Ð¸Ðº | **«Чертик из коробочки»**  **Улучшает пищеварительную систему, способствует растяжению позвоночника и расслаблению мышц шеи.**   * Сядьте прямо * Колени подтяните к груди * Обхватите колени руками * Голову положите на колени * Выдохните * Вдохните и поднимите голову   ÐÐ¾Ð³Ð° Ð´Ð»Ñ Ð´ÐµÑÐµÐ¹: ÑÐµÑÑÐ¸Ðº Ð¸Ð· ÐºÐ¾ÑÐ¾Ð±Ð¾ÑÐºÐ¸ |

 