

В помощь родителям: *Йога не только для взрослых!*



Йога и ребенок – понятия, на первый взгляд, несовместимые. И правда, как убедить малыша сидеть неподвижно, быть спокойным и расслабленным? А нужно ли? Представляем йогу для самых вертлявых, неугомонных и любопытных детей! Многие позы ее подвижны и активны, что поможет ребенку снять напряжение, выплеснуть эмоции и поднять настроение. В результате ребенок станет вести себя лучше!

Поза 1: «Ослик». Эта поза заставит детей смеяться и поможет забыть о неприятностях. Встаньте на четвереньки, колени и ладони поставьте на ширине плеч. Распрямите ноги, поднимая бедра вверх и немного назад. Поднимите одну ногу как можно выше и посчитайте до трех, затем поменяйте ногу.



Поза 2: «Прыгающее дерево». Встаньте лицом к ребенку на расстоянии 2-3 шагов. Поставьте пятку правой ноги на внутренней стороне левой ноги в районе колена. Пусть ребенок сделает то же самое, но в зеркальном отражении (то есть поставит левую ногу на правую). Возьмитесь за руки и прыгните на месте. Через 10-30 секунд поменяйте ногу снова прыгните.



Поза 3: «Летящее сердце». Эта поза поможет детям расслабиться в конце дня. Сядьте на пол сложите ноги пятками вместе. Руки поставьте позади тела и слегка откиньтесь назад. Приподнимите грудь и откиньте голову назад. Делайте медленные и глубокие вдохи и выдохи 15-30 секунд. Повторите 3 раза.



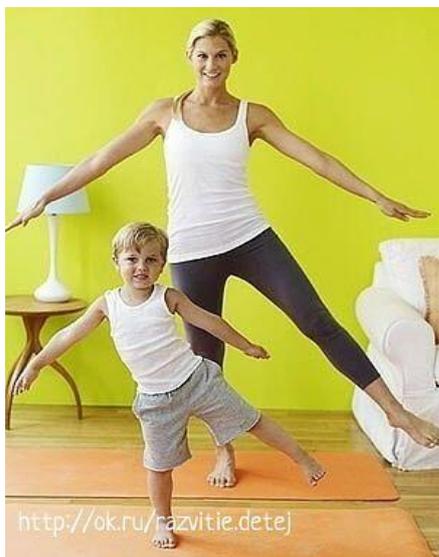
Поза 4: «Падающая звезда». Широко расставьте ноги и разведите руки в стороны ладонями вниз. Наклонитесь в сторону, дотягиваясь правой рукой до правой щиколотки.левой рукой потянитесь вверх, как бы стараясь достать до потолка. Вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение 5 раз в одну сторону, потом 5 раз в другую.



Поза 5: «Любимая коленка». Йоги утверждают, что эта поза успокаивает и улучшает пищеварение. Сядьте на пол, одну ногу подтяните к себе, положив колено на пол, вторую ногу выпрямите. Наклонитесь вперед и дотроньтесь губами до колена выпрямленной ноги. Можно издать звук поцелуя, так веселее. Допускается слегка согнуть прямую ногу, чтобы легче потянуться до колена. Затем медленно вернитесь в исходное положение, повторите еще 2 раза и поменяйте ногу.



Поза 6: «Шагающая звезда». Эта активная поза позволяет ребенку «выпустить пар». Расставьте ноги шире плеч, разведите руки в стороны ладонями вниз. Выполняйте колебания вправо-влево, приподнимая то одну ногу, то другую. Можно при этом напевать ритмичную песенку.



Подготовил: *инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Юхарева И.В.*