

Йога для детей: кренделек

Цель: развивать гибкость позвоночного столба.

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



Йога для детей: самолетик

Цель: развивать подвижность суставов рук и ног.

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



Йога для детей: кобра

Цель: развивать гибкость позвоночного столба.

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



Йога для детей: слоник

Цель: развивать гибкость позвоночного столба.

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



Йога для детей: чертик из коробочки

Цель: учить детей ощущать чувство уверенности.

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



Йога для детей: выдра

Цель: развивать гибкость позвоночного столба.

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



Йога для детей: устрица

Цель: развивать гибкость позвоночного столба.

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



Йога для детей: лодка

Цель: укрепление мышц пресса, спины.

- Сядьте на пол, согните ноги в коленях.
- Оторвите стопы от пола и попробуйте немного побалансировать на своей попе.
- Как только вы почувствовали стабильность, обхватите большие пальцы ног руками и медленно выпрямите ноги, продолжая сохранять баланс. Можно покачаться вперед- назад. Как лодка на волнах.

Йога для детей: поза треугольника(Триконасана)

Цель: укрепляет мышцы корпуса.

- Поставьте ноги шире плеч, левая стопа направлена наружу, правая внутрь-к средней линии тела.
- Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч, ладони направьте вниз.
- Плавно опускайтесь корпусом влево, пытаясь достать левой рукой мизинца левой стопы.
- Вторая рука при этом направлена вертикально вверх.
- Задержитесь в этой позе на несколько секунд
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Разверните стопы вправо и повторите наклон в правую сторону.

Йога для детей: полумост.

Цель: развивать гибкость позвоночного столба.

- Лежа на спине. Согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол ближе к ягодицам.
- Стопы находятся параллельно друг другу, носки смотрят вперед, колени расположены на одной линии с пальцами стоп.

- Поднимите таз вверх, прямые руки поставьте под спину, переплетите пальцы рук в замок или захватите руками щиколотки, отталкиваясь немного руками и ногами от пола, переместите таз вверх, опираясь на плечи.
- Сохраняйте положение до 30 сек.