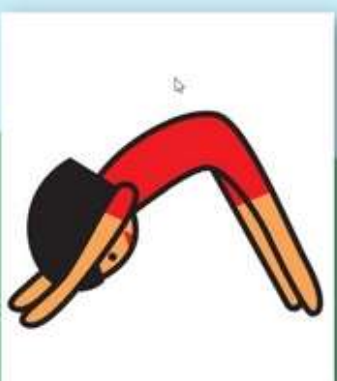
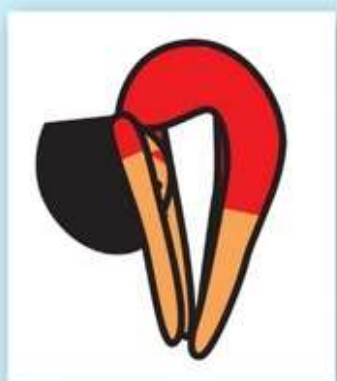
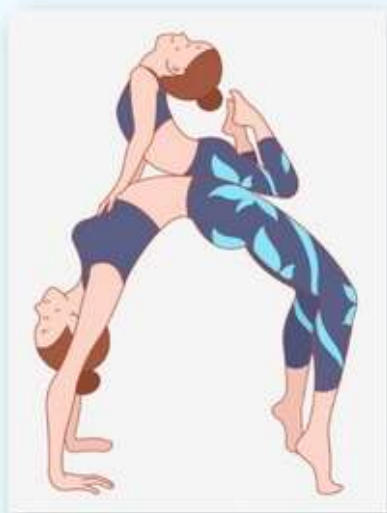


# ДЕТСКАЯ ЙОГА



# ЙОГА С ДЕТЬМИ

У детей есть то, что практически отсутствует у многих взрослых: природная гибкость, выносливость и невероятная энергичность. И они с удовольствием делают что-то интересное за компанию со взрослыми.



Если цель — увлечь ребёнка и привить ему любовь и интерес к занятиям спортом, попробуйте превратить йогу в увлекательную игру. Например, можно устроить что-то вроде йоги в стиле «Море волнуется раз» — это когда вы включаете музыку, проговариваете заветное «Море волнуется раз...», но заменяете фразу «Морская фигура замри» на «Фигуру в позе дерева замри», ну и так далее, и тому подобное.

## УПРАЖНЕНИЕ "ДЕРЕВО"

упражнение на баланс, которое укрепляет ноги и вытягивает позвоночник.

Встаньте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу в колене, отведите в сторону и поместите подошву на колено левой ноги. Чем выше относительно колена вам удалось поставить стопу, тем легче балансировать, поэтому можно помочь себе руками и поставить стопу как можно выше. После того как вы зафиксировали ногу в удобной позиции, сожмите руки ладонями перед грудью в намасте и поднимите их вверх над головой.

В этой позе можно легко покачиваться из стороны в сторону, как деревья на ветру.



# ЙОГА С ДЕТЬМИ

## УПРАЖНЕНИЕ "СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ"

Эта поза хорошо знакома всем, и она замечательно растягивает спину и заднюю поверхность ног, а также укрепляет верхнюю часть тела.



Упритесь руками в пол, при этом колени должны находиться под бёдрами, то есть ноги у вас будут немного согнуты. Затем постарайтесь выпрямить колени и надавите ладонями на пол, пятками тянитесь к полу. Получается, что вы вытягиваете спину и растягиваете заднюю поверхность ног.

## УПРАЖНЕНИЕ "ТАНЦОР"

Эта поза на баланс. Также она хорошо растягивает и укрепляет позвоночник и ноги.

Встаньте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу и обхватите её правой рукой за ступню или лодыжку. Наклонитесь немного вперёд и одновременно с этим постарайтесь отвести правую ногу назад и вверх. Левую руку вытяните вперёд для балансировки. Дети умудряются в этой позе не просто стоять, но ещё и прыгать или вертеться вокруг своей оси.



## УПРАЖНЕНИЕ "СЭНДВИЧ"

А это стандартная продольная складочка, которую спокойно делают практически все дети. Сядьте на пол, ноги вместе, колени выпрямлены. Начинайте наклоняться вперёд к ногам с выпрямленной спиной. И помните, что вы делаете наклон не за счёт спины и поясницы, а за счёт тазобедренных суставов. Это значит то, что вы должны тянуться животом (нижними рёбрами) к бёдрам, грудью к коленям и подбородком к ступням. Никаких прогибов в пояснице, смотрите вперёд, спина плоская, лопатки сведены вместе. Можно помогать себе руками, обхватив ступни и притягивая себя к ногам.

Своими руками ✧  
**ЙОГА С ДЕТЬМИ**



# Список публикаций в разделе Vk Donut



## КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



- 1) "Красивая осанка. Игры на формирование правильной осанки у ребёнка"
- 2) "Весёлые игры с ребёнком на ходу"
- 3) "Как настроить ребёнка на победу в соревнованиях"
- 4) "Стань самым ловким. Развитие координации"
- 5) "Фитбол гимнастика. Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста"
- 6) "Как выбрать ролики ребёнку"
- 7) "Игры с ребёнком перед сном"
- 8) "Как организовать спортивный уголок дома"
- 9) "Как научить ребенка ездить на велосипеде"

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ГРУППЫ  
ПО ПОДПИСКЕ НА Vk Donut**

[https://vk.com/donut/fizkult\\_ura](https://vk.com/donut/fizkult_ura)