

## ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Консультация для родителей

Дети от природы открыты для всего нового и обладают неиссякаемой энергией. Йога может направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Во время занятий, ребёнок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволит ему в будущем, при вступлении во взрослую жизнь, быть готовым к любым её проявлениям, научиться воспринимать её более осознанно, полно и ярко.

fizinstruktur.ru

Популярные асаны (позы) для маленьких йогов

## ДЕРЕВО

Встань прямо, ноги вместе.

Согни правую ногу в колене, отведи в сторону и помести подошву на колено левой ноги.

Сожми руки ладонями перед грудью в "намасте" и подними их вверх над головой.

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



fizinstruktur.ru

## ОБЛАКО

Ложись на спину, закрой глаза, дыши ровно, спокойно.

Расслабь ноги и позволь стопам развалиться в стороны.

Урони руки вдоль тела ладонями вверх.

У тебя должно быть ощущение, что тело расширяется, стремясь занять все свободное пространство в комнате.

Ощути своё тело невесомым, лёгким как облако.

Представь перед своим мысленным взором бездонное голубое небо и ощути, как твоё тело начинает парить в этом голубом эфире.



fizinstruktur.ru

## ЛЯГУШКА

Стань прямо, ноги на ширине плеч.

Присядь, не отрывая стопы от пола, руки поставь перед собой на полу.

Наклонись немного вперёд, перемещая свой вес на руки и стопы.

Дыши медленно.



fizinstruktur.ru

## КОБРА

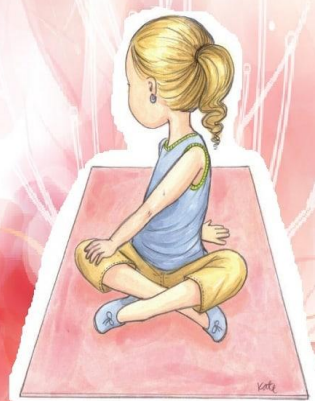
Ложимся на пол, упираясь на согнутые локти.  
Медленно поднимаем грудь.  
Локти должны быть под грудью, а ноги —  
выпрямлены сзади.



fizinstruktor.ru

## КРЕНДЕЛЁК

Сядь ровно, скрестив ножки.  
Одну руку положи на противоположное колено,  
другую — поставь за спиной.  
Поверни голову назад (как можно дальше), сделай  
глубокий вдох.  
Выдох — вернись в исходное положение.  
Теперь сделай поворот в другую сторону.



fizinstruktor.ru

## СЛОНИК

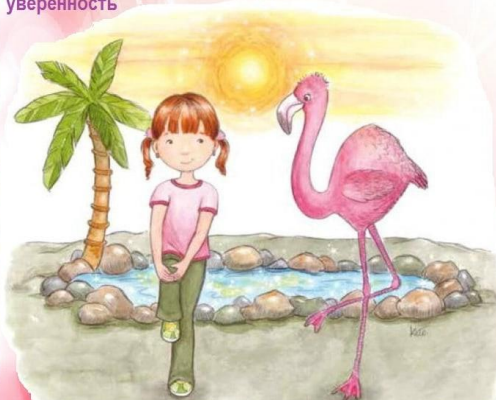
Стань ровно, удобно.  
Нагнись вперёд.  
Сомкни руки.  
Начинай покачивать руками из стороны в сторону  
(как слоник хоботом).



fizinstruktor.ru

## ФЛАМИНГО

Поза для концентрации, она требует много усилий,  
чтобы балансировать на одной ноге.  
Становимся прямо, ноги вместе.  
Раскрываем руки в стороны, как крылья.  
Сгибаем правую ножку в колене и прижимаем к  
туловищу.  
Смотри в одну точку, дыши ровно.  
Посчитай до 8-ми, поменяй ногу.  
Как только освоишь позу, будешь источать  
уверенность



fizinstruktor.ru

## СОБАКА

Опускаемся на четвереньки, упираемся в пол пальцами ног.  
Поднимаем таз, бедра и спину, упираясь в пол ладонями.  
Голова смотрит вниз.  
Опытным йогинам можно поочередно поднимать то одну, то другую ногу.



fizinstruktor.ru

## БАБОЧКА

Сядь на пол, согни ноги в коленях, и соедини стопы вместе.  
Обхвати стопы руками и прижми к полу.  
Постарайся пружинить коленями, как бабочка махает крыльями.



fizinstruktor.ru