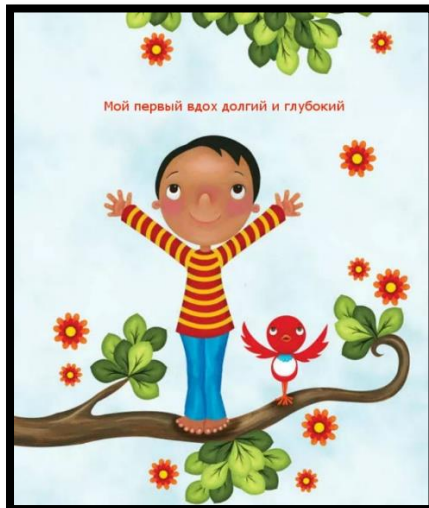


## Детская йога: утренний комплекс упражнений

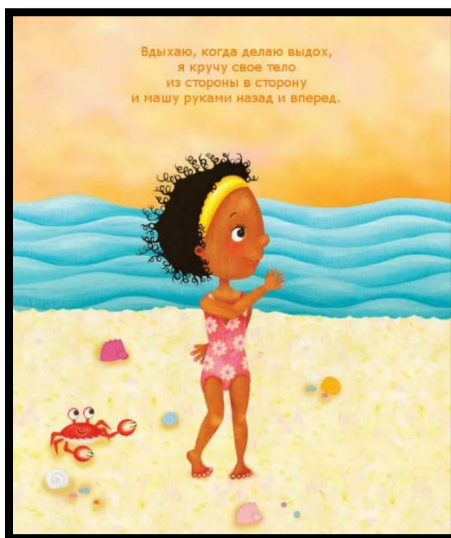
### Дыхание солнца

Глубоко вдыхая, разведи руки в стороны и подними к небу. На выдохе опусти руки вниз.



### Рогалик

Крути туловище из стороны в сторону, размахивая руками вперед и назад, словно закручиваешься в маленький рогалик.



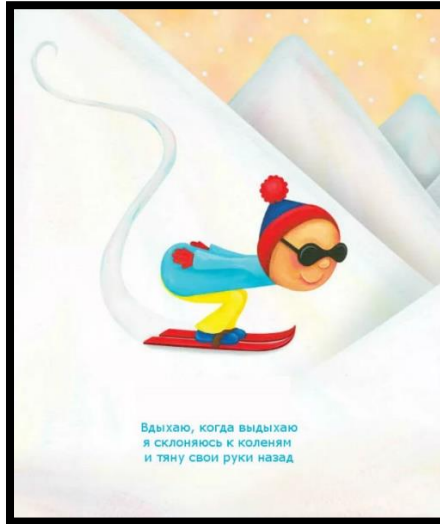
### Вулкан

На вдохе вдыхаю одновременно подними руки вверх и стань на носочки. Кончики пальцев и пятки держи вместе. Всем телом тянись к небу.



## Быстрый лыжник

На выдохе согни ноги в коленях, тело наклони вниз и прижми грудь к бедрам. Руки отведи назад. Представь себя лыжником!



## Молния

Выдыхая сгибай ноги в коленях и тянись руками к небу... словно настоящая молния!



## Гора

Стань прямо. Ноги поставь вместе, параллельно друг другу. Ладони сложи вместе перед собой. Крепко стоя на ногах, тянись позвоночником вверх. Не забывай равномерно дышать и держать плечи опущенными.



## Пробуждение

Сядь на пол и скрести ноги. Положи руки на колени. Держа плечи опущенными, тянись позвоночником вверх. Вот мы и проснулись!



*помни!* Не стоит сразу пытаться выполнять сложные упражнения — йога должна приносить удовольствие! Перед тренировкой не забудь выполнить разминку. Лучше всего заниматься йогой под наблюдением тренера.

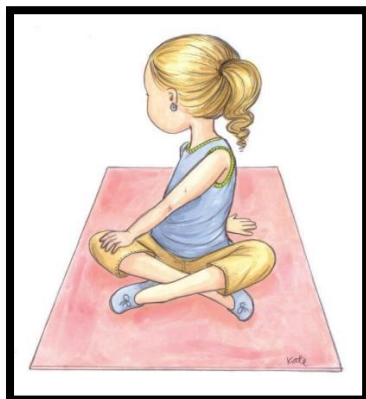
## Слоненок

- Стань ровно.
- Наклонись вперед.
- Сомкни руки.
- Качай руками из стороны в сторону, будто слоненок хоботом.



## Восьмерка

- Сядь на пол. Скрести ноги.
- Положи левую руку на правое колено.
- Правую руку вытяни за спиной и глубоко вдохни.
- Поменяй руку.



## Выдра

- Ляг на живот.
- Вытяни руки перед собой.
- Медленно подними голову и грудь.
- Выпрями руки.



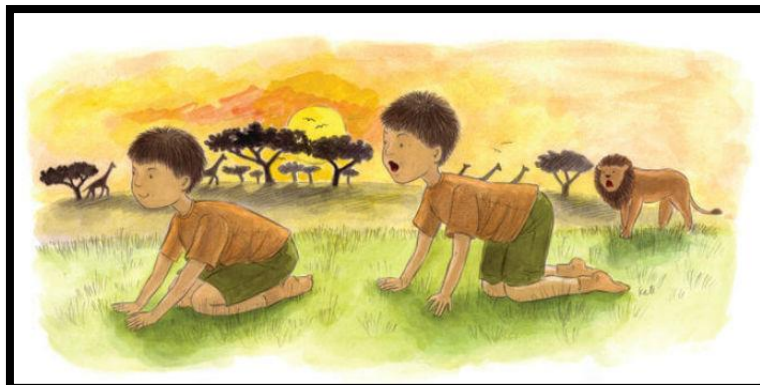
## Самолет

- Ляг на коврик. Подними грудь, руки и ноги.
- Дыши глубоко.



## Лев

- Стань на колени.
- Согнись, наклонив грудь к бедрам.
- Вдох, выдох.
- Поддай тело вперед и зарычи, будто лев.



## Сюрприз

- Сядь ровно.
- Подтяни колени к груди и обхвати их руками.
- Положи голову на колени.
- Выдохни. Вдохни, поднимая голову.



## Устрица

- Сядь на пол.
- Сложи подошвы вместе.
- Положи руки под колени, касаясь локтями пола.
- Вдохни, выдохни. Медленно наклони голову к ступням.



## Учим алфавит!

Занимаясь йогой, можно не только укрепить здоровье, но и выучить алфавит. Ищи ассоциации к буквам и превращайся в дерево, цветок, стол или грозного тигра. Больше ассоциаций — интереснее игра!



А как насчет того, чтобы следующую асану определил [спиннер](#) или кубик? Подели бумажный лист на сектора с буквами или позициями и раскрути игрушку. Выполняй асану, на которую укажет стрелочка на спиннере или кубике.

