



**Федеральный проект
«Современная школа»
Национального проекта
«Образование»**

**МАДОУ №37 г. Армавира
Консультационный центр «Семейное счастье»
для родителей (законных представителей),
воспитывающих детей от 0 до 18 лет.**

**Специалист КЦ: Щербакова С.А
Комплекс упражнений детской йогой в
домашних условиях.**

Для детей раннего возраста, превратите тренировку в игру. Выбирайте простые, доступные асаны.

- «Поза дерева». - Встаем ровно, поднимаем любую ногу и ставим стопу на колено другой ноги. Руки поднимаем вверх. Ладони соединены. Удерживаем равновесие. Дышим, через носик.



- «Лягушка»

Разведите ноги на ширину плеч. Сядьте на корточки, руки заведите за ноги. Держитесь крепко. Чуть раскачайтесь и подпрыгните. Можно проквакать. Если прыгать не выходит, удерживайте равновесие максимально возможное время.

- «Мостик». - Ложимся на спину, осторожно приподнимаем корпус, опираясь на руки и ноги. Фиксируем положение.
- «Шипит змея». - Лежим на коврике лицом вниз. На вдохе поднимаем корпус, голову с опорой на вытянутые вперед руки. Шипим как змея – выдыхаем. Ноги выпрямлены, не двигаются



Самое важное!

Проконсультируйтесь с врачом. Вы должны быть уверены, что ваш ребенок готов к самостоятельной практике, без присмотра преподавателя.