

# Детская йога для старших дошкольников: утренний комплекс упражнений «В МИРЕ ЖИВОТНЫХ»

Не любишь вставать по утрам? Ощутить всю прелесть утра Тебе поможет йога. Выполний упражнения вместе с мамой или папой и просыпайся с удовольствием!



## **СЛОНЕНОК**

**Стань ровно.**

**Наклонись вперед.**

**Сомкни руки.**

**Качай руками из  
стороны в сторону, будто  
слоненок хоботом.**



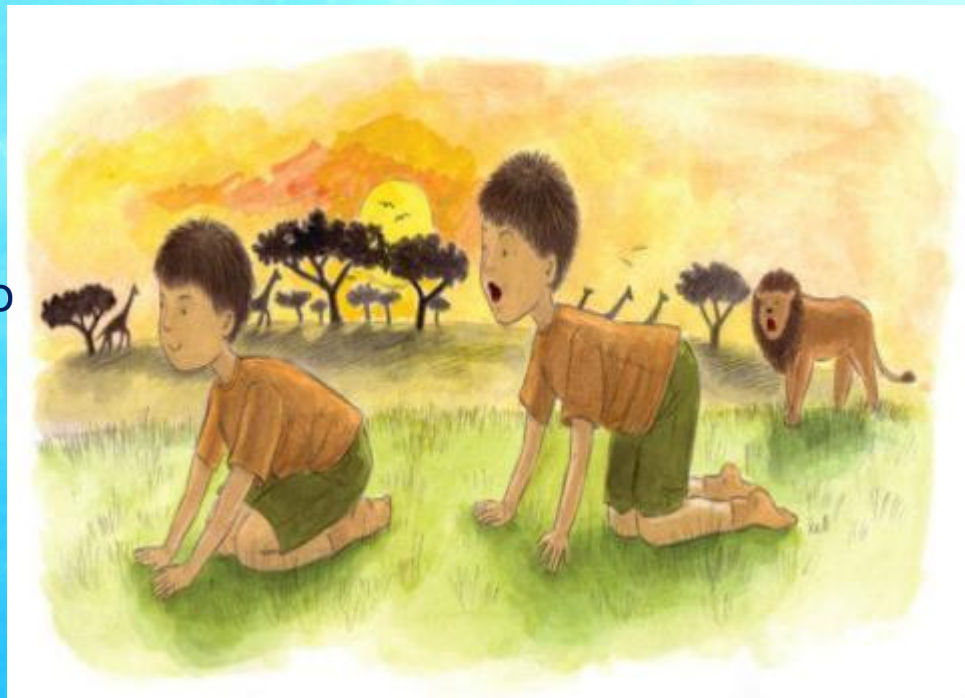


## Выдра

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

# Лев

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





## Устрица

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

Я проснулся!  
Я чувствую себя спокойным и бодрым.



## Пробуждение

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