

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

Не любишь вставать по утрам? Ощутить всю прелесть утра Тебе поможет йога. Выполняй 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.**





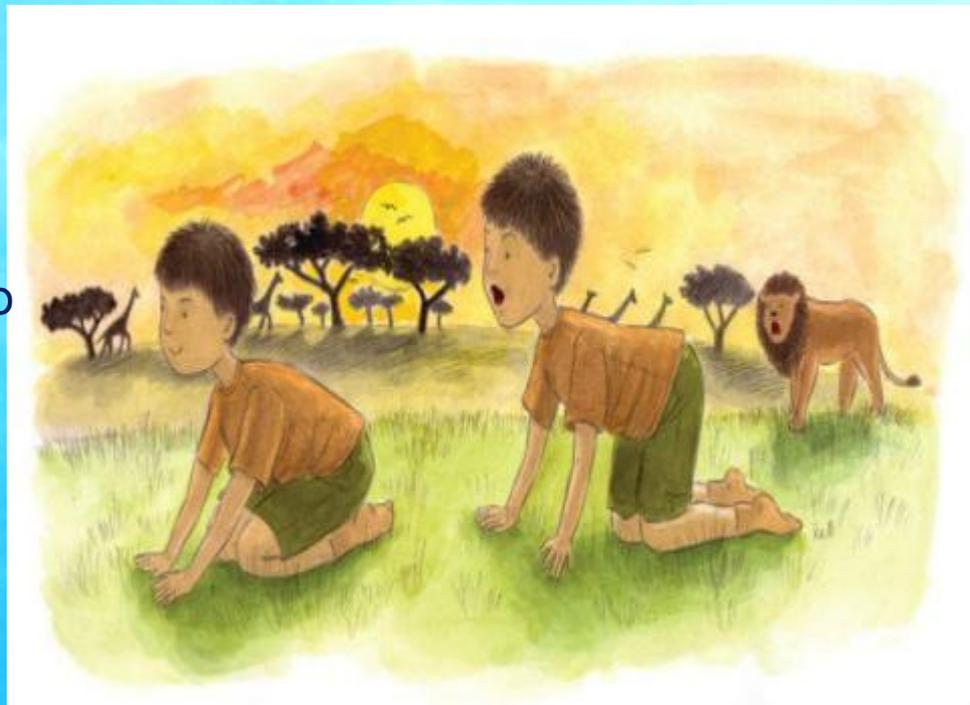
Выдра

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!