

## Волшебная йога для детей:

### сказочный комплекс упражнений

Маленькие дети любят чудеса и волшебные вещи. А сказки и волшебные персонажи могут стать отличными идеями для маленького занятия по детской йоге, которое наверняка понравится вашему малышу. Попробуем?

Проветрите комнату, наденьте на малыша удобные штанишки и свободную футболку. Вот вы и готовы к сказочной зарядке.

#### Тыква



**Дыхание тыквы.** Делаем глубокий вдох, и грудь становится красивой и круглой, как тыква, которая превращается в карету Золушки. Выдыхаем и представляем, как карета уменьшается и опять становится тыквой. Повторяем 3-10 раз. Такое глубокое дыхание наполняет кровь кислородом, очищает лёгкие от мокроты, остатков углекислого газа, заставляет их максимально раскрываться и эффективно вентилироваться.

#### Ведьминская метла

Становимся ровно, ступни вместе, руки вытянуты над головой и соприкасаются ладонями. Колени согнуты, будто вы хотите присесть на воображаемый стул позади вас. Начинаем полёт через пространство, слегка отклоняясь то вправо (небольшой наклон вправо), то влево (небольшой наклон влево). Делаем мёртвую петлю, совершая полный круг руками в одну и в другую сторону. Представляем себя Гарри Поттером на матче по квиддичу (или Ведьмой на метле) и наклоняем “метлу” прямо вперёд,

“наращивая скорость”. Обращаем внимание на позвоночник, он всегда прямой



### Ведьминская шляпа



Шляпа ведьмы имеет форму треугольника. Чтобы выполнить позу Треугольника встаньте, широко расставив ноги. Одну ступню разворачиваем наружу, руки вытягиваем в стороны на высоте плеч и тянемся к развёрнутой ноге, стараясь поставить одну ладонь на пол, а вторую вытягиваем вверх, образуя треугольник. Повторяем на другую ногу.

## Скрипучие ворота



Становимся в позу Ворот, опустившись на колени и вытянув правую ногу в сторону. Правую руку опускаем на правую ногу, а левой рукой тянемся к правой ноге, протянув её над головой. Наши скрипучие ворота открываются, когда мы выпрямляемся и смотрим в противоположную сторону себе за плечо, и закрываются, когда мы тянемся к правой ноге, перекрывая левой рукой проход, и хорошенько растягивая левый бок. Звуковые эффекты поощряются. Выполняем 3-4 раза и повторяем на другую сторону.

## Летучий корабль



Садимся ровно на полу, сгибаем и подтягиваем к себе ножки. Теперь выпрямляем ноги вперёд и вверх, а руки вытягиваем параллельно полу. Стараемся не падать. Летучий корабль бороздит небесные просторы, немного отклоняясь то вправо, то влево. Очень важно, чтобы корабль не перевернулся и не упал. Считаем медленно до 10 и пришвартовываем корабль, опуская ножки.

## Русалочка



Садимся по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягиваем строго назад. Вес переносим на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Вытянутая нога – это хвост русалки. Важно, чтобы плечи и бёдра малыша находились в одной плоскости. Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Русалочка сидит на большом камне и вглядывается вдаль в поисках принца. Затем опуститесь вперёд на локти, положите голову на руки, а руки вытяните.

## Мост Тролля



Наш друг тролль нуждается в помощи по строительству моста. Ложимся на коврик, сгибаем колени и ставим ступни поближе к себе. Медленно поднимаем бедра и таз красиво и высоко. Строим хороший прочный мост для тролля. Великолепно, теперь аккуратно опускаемся вниз. Повторяем 3-5 раз.

А потом ложимся на спинку и отдыхаем 5 минут, слушая сказку.