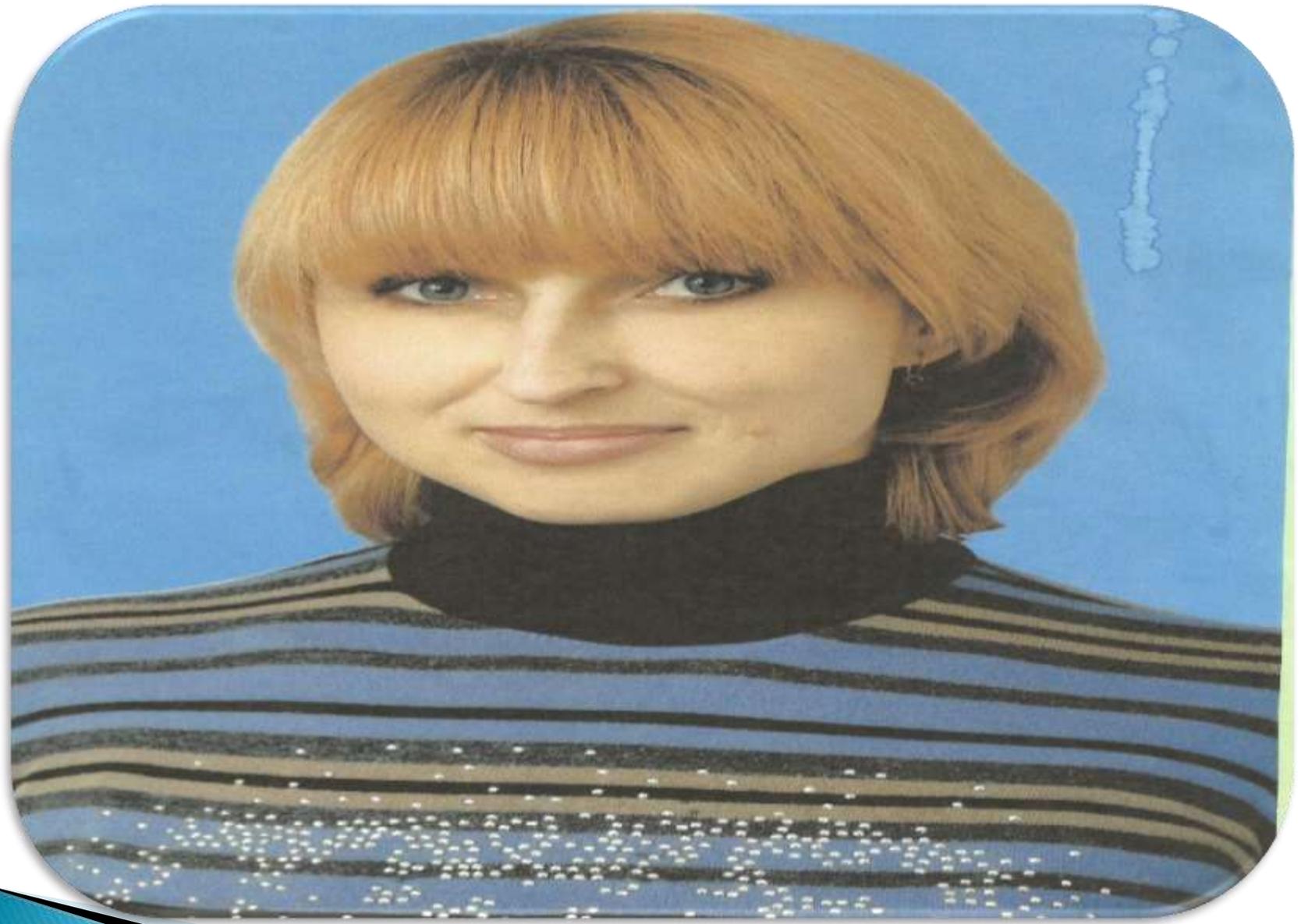


ДЕТСКАЯ ЙОГА





**Я , Билимович Юлия Германовна,
работаю руководителем физической
культуры в МБДОУ №91 г. Владикавказ**

**В своей работе с детьми дошкольного
возраста уже много лет использую
адаптированную йогу. Детям очень
нравится и они с увлечением
включаются в процесс.**

Поза Бабочка



Поза свечи.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук.



Поза Лотоса.

Сидя « по – турецки» , руки положить на бедра ладонями вверх .Находиться в позе как можно дольше.



Рыбки.

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх



Поза верблюда.

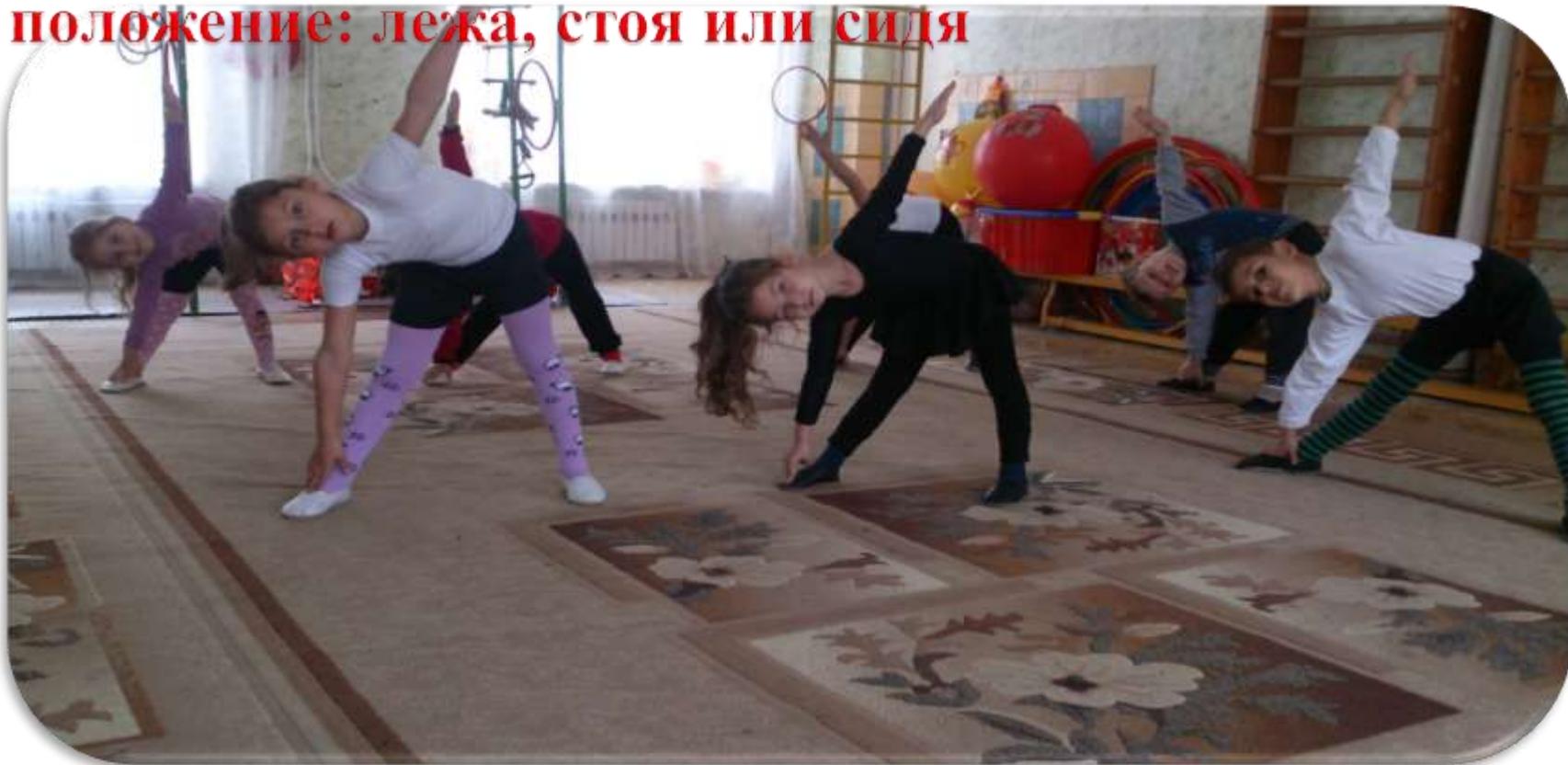
Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания щиколоток..
С вдохом выпрямляемся до исходного положения



Складка



Прежде чем приступить к занятиям йогой нужно научиться правильно дышать. Дыхательные упражнения можно выполнять в любом исходном положении: лежа, стоя или сидя



Заниматься йогой нужно с положительным эмоциональным настроем, с верой в ожидаемый результат.



Спасибо за внимание

