



Йога с мамой

Хотите, чтобы ваш ребенок рос здоровым и подвижным? В этом вам поможет парная йога с ребенком.

Это отличный шанс приучить малыша с самых ранних лет заботиться о своем здоровье, и хорошая возможность укрепить ваши отношения через общее увлечение.

Упражнения помогают в улучшении осанки, укреплении спины, ножек и ручек, и даже для развития речи.

Занимаясь вместе с ребенком, вы взаимодействуете, общаетесь, становитесь ближе.

Именно поэтому я рекомендую ввести занятия йогой в вашу повседневную жизнь: главное, чтобы это было в радость и вам, и ребенку.

Предлагаю комплекс упражнений для совместной практики.

Поза дерева.

Дает баланс и равновесие, улучшает нервную систему, возвращает здоровье.



Сгибаем правую ногу в колене и прижимаем стопу к внутренней поверхности левого бедра. Отводим колени в сторону.

Ласточка.

Укрепляет мышцы ног, развивает гибкость позвоночника, в особенности поясничного и шейного отделов. Стоя на одной ноге, выполнить наклон вперед, одновременно отводя назад другую ногу. Обе ноги – прямые.



Поза треугольника.

Эта асана тонизирует мышцы ног, Она снимает боли в спине и в шейных связках, развивает грудь.



Развернуть правую стопу полностью вправо, левую стопу – на 45 градусов в ту же сторону. С выдохом наклониться вправо, поставив правую руку на пол у внешнего края стопы, или на подъем стопы.левой рукой тянуться вверх, расширяя грудную клетку.

Поза воина

Улучшает подвижность суставов плеч и спины, раскрывает грудную клетку и углубляет дыхание.



Полностью разворачиваем вправо корпус и правую ступню. Левую ступню тоже поворачиваем вправо, но примерно на 60 градусов. Таз разворачиваем вперед, грудная клетка раскрыта, а плечи расправлены. Сгибаем правую ногу, толкаем колено вперед, словно выталкивая бедро из сустава. Левая нога прямая.

Поза верблюда

Раскрывает грудную клетку, включая лопатки, растягивает живот и укрепляет мышцы спины и шеи.



Располагаемся на коленях (они на ширине таза), вытягиваемся за макушкой вверх, опускаем руки на пятки. Выполняем мягкий прогиб в грудном отделе, лопатки стягиваем к центру, взгляд поверн вверх груди, бедра перпендикулярно полу, грудной отдел тянется вперед и вверх, мышцы ног активны.

Складка.

Показана при различных болезнях спины, искривлении позвоночника. Успокаивает нервную систему, нормализует функцию желудочно-кишечного тракта, улучшает циркуляцию крови в ногах.



Сидя на коврик наклониться так, чтобы живот, грудь и лицо легли на ноги, а подколенные области плотно прижались к полу. Спину при этом надо по возможности выпрямлять.



ЗДОРОВЬЯ И УДАЧИ В ТВОРЧЕСТВЕ!

Инструктор по физической культуре

Кривошеина Анна Владимировна