

КАК ПРЕВРАТИТЬ МАМИНУ ЙОГУ В УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА

Самые известные позы йоги — фламинго, лягушка, собака мордой вниз: ко всем им можно добавить юмора и немного игры. И тогда малыш уже не будет мешать вам заниматься — он к вам с удовольствием присоединится.



Йога развивает гибкость, успокаивает, помогает поддерживать здоровье не только суставов и мышц, но и всего организма. Начинать занятия можно уже в раннем возрасте. Занимайтесь всей семьей — и вы, и дети ощутите укрепление эмоциональной связи. Очень важно не требовать от ребенка сразу многого, а давать нагрузку постепенно. Пусть сначала это будет просто интересная игра.

Некоторые позы требуют тренировки, другие знакомы с детства — «березка», «мостик». Хорошо, если к тренировке вы подойдете с юмором и приложите немного фантазии: например, будете озвучивать процесс, изображать животных или порывы ветра.

Дерево

Действие: Тренирует мышцы ног и позвоночник, положительно сказывается на осанке.

Как выполнять: вы стоите прямо, ступни ног сведены вместе. Затем плавно сгибаете правую ногу, отводите колено в сторону, и ставите ступню на левое колено или чуть выше (можно помочь себе руками) — так удобнее сохранять баланс. Потом соедините руки на уровне груди, прижав ладони друг к другу, поднимите домиком над головой, можно немного покачаться из стороны в сторону и погудеть, как дерево на ветру.

Фламинго



Действие: Укрепляет мышцы ног и корпуса, тренирует координацию.

Как выполнять: вы стоите прямо, ступни ног сведены вместе. Затем вытягиваете руки в стороны, наподобие буквы «Г». После плавно наклоняетесь вперед, при этом поднимаете левую ногу назад и вверх, а вес тела переносите на внутреннюю часть правой. Ловить равновесие нужно с помощью рук, не стесняйтесь активно ими махать. По очереди меняйте опорную ногу.

Лягушка



Действие: улучшает гибкость тазобедренных суставов и нижней части спины

Как выполнять: вы стоите прямо, ноги разведены на ширину бедер. Аккуратно опуститесь на корточки, сместив центр тяжести вперед, руки опустите вниз и поставьте сбоку позади ступней. И попрыгайте в такой позе по комнате. Важно, чтобы во время прыжка вы ничем не касались пола. Устали или трудно прыгать? Тогда немного измените задачу — старайтесь, приняв позу лягушки, глубоко присесть. Сопровождайте занятие йогой громким кваканьем — это создаст веселую атмосферу.

Лодка



Действие: тренирует мышцы пресса

Как выполнять: вы сидите на полу. Затем сгибаете ноги в коленях и медленно поднимаете их вверх, баланс нужно сохранять с помощью ягодиц. Найдя удобное положение и зафиксировав себя в нём, возьмитесь за большие пальцы ног и постепенно распрямите их и покачайтесь, как надувной круг на воде. Более сложный вариант — выполнить всё указанное выше, но без рук.

Собака мордой вниз



Действие: укрепляет верхнюю часть тела, тренирует мышцы спины и ног.

Как выполнять: встаньте на колени, руки поставьте перед собой, ладонями на пол. Перенесите на них основной вес, выпрямите ноги, колени должны находиться под бедрами. Ступни обязательно стоят на полу, не отрываясь от него. Дополнительно можно поднять ногу вверх, вытянув носок, или опереться в пол головой — это немного усложнит задачу и даст дополнительную нагрузку на мышцы.

Ледяная горка



Действие: тренирует мышцы ягодиц и рук

Как выполнять: вы сидите на полу, ноги стоят рядом. Заведите руки за бедра и поставьте ладони на пол недалеко друг от друга. Пальцы рук смотрят в сторону ног. Далее упритесь всей поверхностью ступни в пол и медленно поднимайте вверх таз и бедра, одновременно запрокидывая голову назад. Упражнение довольно трудное, поэтому вначале можно сгибать колени.

Морская звезда



Действие: укрепляется верхняя часть тела и мышцы рук.

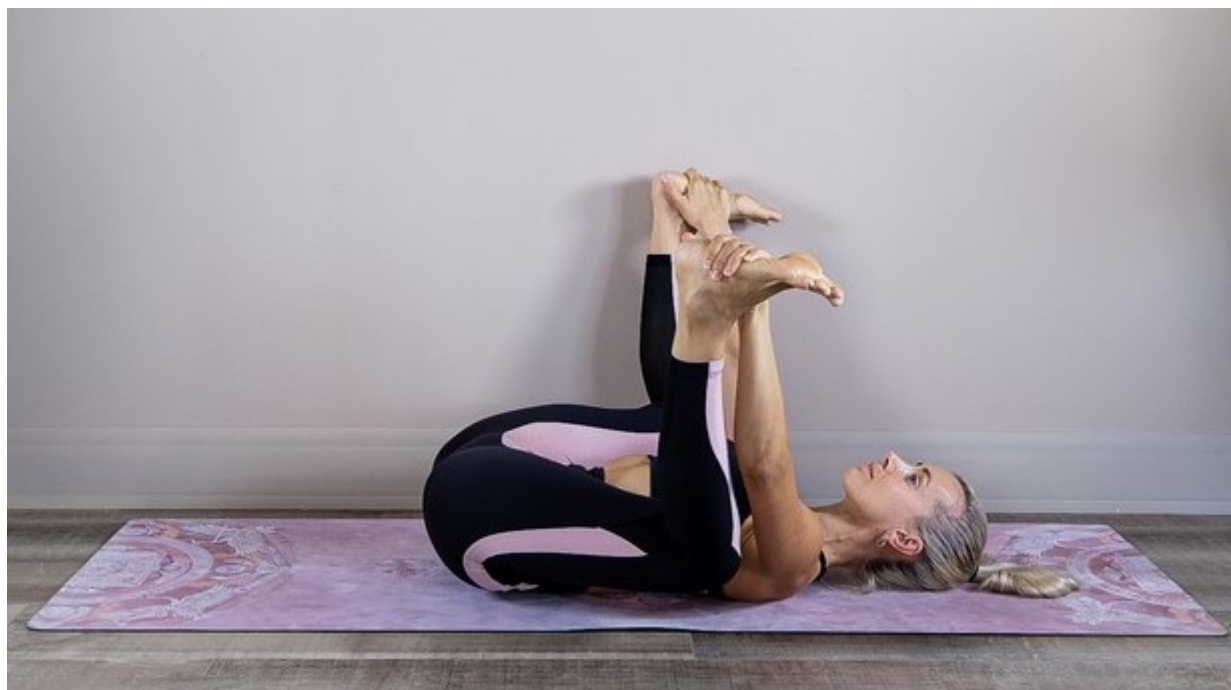
Как выполнять: для начала примите позу «Собака мордой вниз». После подвиньте правую ногу вперед и разверните носок в левую сторону. Перенесите вес на правые руку и ногу, а левые поднимите вверх — сначала руку, потом ногу. Задержитесь в этом положении настолько долго, насколько это возможно.

Танцор

Действие: отлично тренирует и укрепляет мышцы ног, растягивает позвоночник.

Как выполнять: вы стоите прямо, ступни ног сведены. Далее сгибаете правую ногу и беретесь за нее правой рукой, лучше за ступню. После отводите правую ногу назад и вверх, при этом наклоняетесь вперед. Равновесие ловите левой рукой. Можно немного попрыгать или аккуратно сделать поворот вокруг своей оси.

Счастливым малыш



Действие: упражнение растягивает нижнюю часть спины и мышцы бёдер, помогает расслабиться и ощутить гармонию.

Как выполнять: вы лежите на спине. Согните ноги в коленях. Далее поднимите ноги на уровень груди, и обхватите стопы пальцами рук. Если трудно взять стопу — начните с коленей или бедра. Аккуратно тяните бедра на себя, и покачивайтесь, как детская люлька. Можно тихонько напевать себе под нос.

Сэндвич



Действие: отлично тренирует тазобедренные суставы, мышцы пресса, нижнего отдела спины.

Как выполнять: вы сидите на полу. Ноги сведите вместе, колени постарайтесь держать прямыми. После аккуратно наклонитесь к ногам, сохраняя спину прямой, а лопатки держите вместе. Направляйте мышцы живота к бедру, подбородок старайтесь прижать к ступням. Поначалу будет трудно, можно помочь себе руками. И ни в коем случае не прогибайте поясницу!