

**ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ В
КАРТИНКАХ: ДОСТУПНО,
ВЕСЕЛО, ПОЛЕЗНО**



«Кобра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Упритесь на согнутые локти.
- ♥ Медленно поднимите грудь.
- ♥ Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.



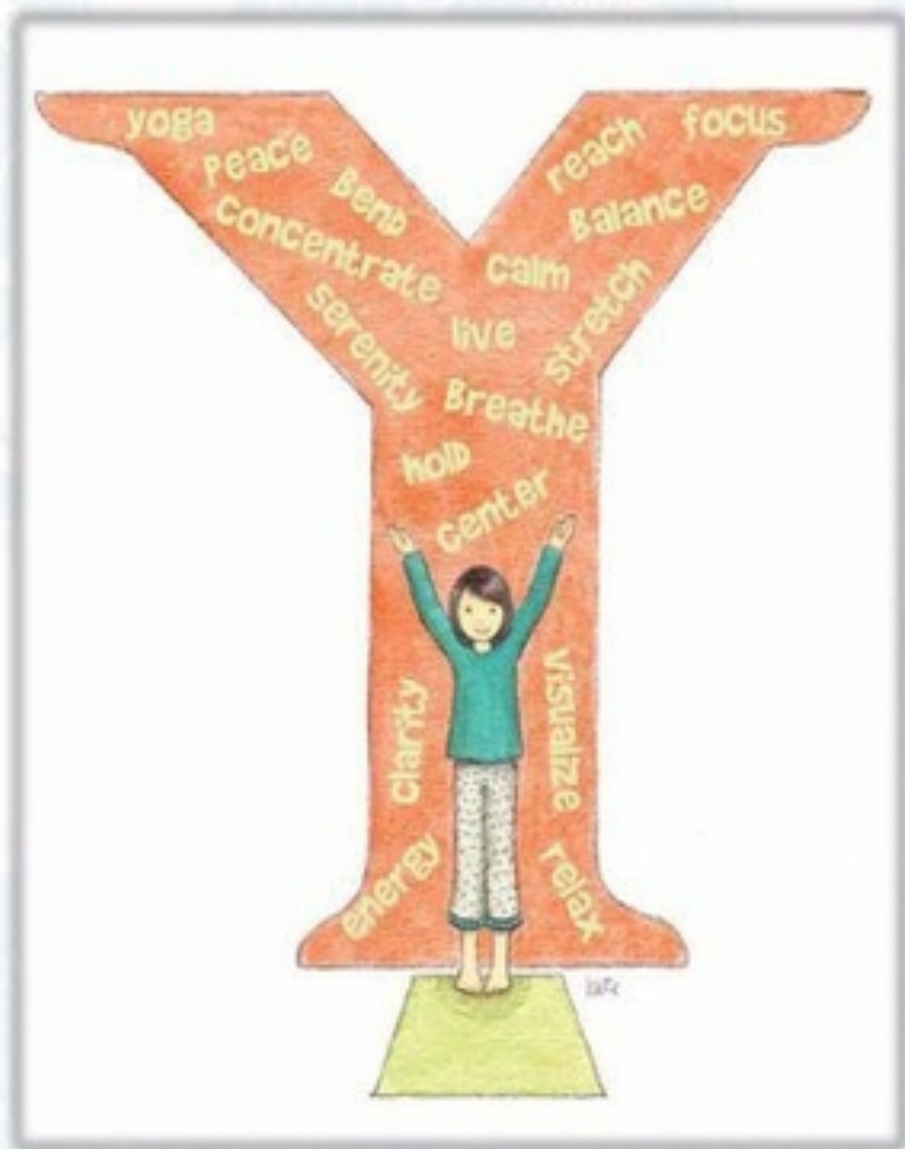
«Самолетик»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Поднимите грудь, руки и ноги.
- ♥ Дышите глубоко.



«Йога»

- ♥ Станьте прямо.
- ♥ Вся ступня на полу.
- ♥ Медленно поднимите руки над головой, чтобы тело образовало букву
- ♥ Дышите глубоко.



«Выдра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Выпрямите руки перед собой.
- ♥ Медленно поднимите голову и грудь.
- ♥ Выпрямите руки.



«Кренделек»

- ♥ Усядьтесь
ровненько,
скрестив ножки.
- ♥ Одну руку
положите на
противоположное
колени.
- ♥ Другую руку
вытяните за собой
и глубоко
вдохните.
- ♥ Затем
поменяйте руки.



«Слоник»

- ♥ Станьте ровно.
- ♥ Нагнитесь вперед.
- ♥ Сомкните руки.
- ♥ Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).



«Спокойствие»

- ♥ Сядьте, скрестите ноги.
- ♥ Выпрямите спину.
- ♥ Положите руки на колени ладонками вверх.
- ♥ Спокойно дышите.

