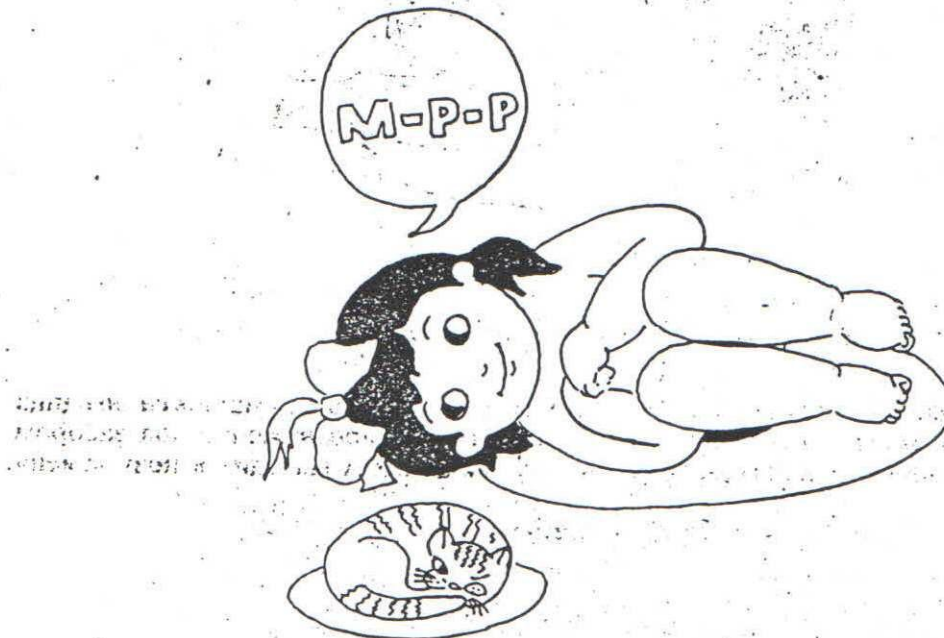


# ЙОГА В ИГРЕ

## Поза «кошечки»



Ребенок в позе спящей кошечки лежит, мурлычет.



Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш».  
(Обучает приемам саморасслабления.)



«Кошечка проползает под забором». Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и выходит в позу «змеи».

#### Поза «змеи»



«Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево-вправо (шипит).  
Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

### «Собачка»



Исходное положение упор на руках и ногах. Ягодицы подняты вверх. Собачка лает виляет хвостиком. Во время виляния хвостиком ягодички движутся влево и вправо. Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.



Исходное положение. Встать на колени, опираясь прямыми руками о пол, колени слегка расставлены, руки на ширине плеч.

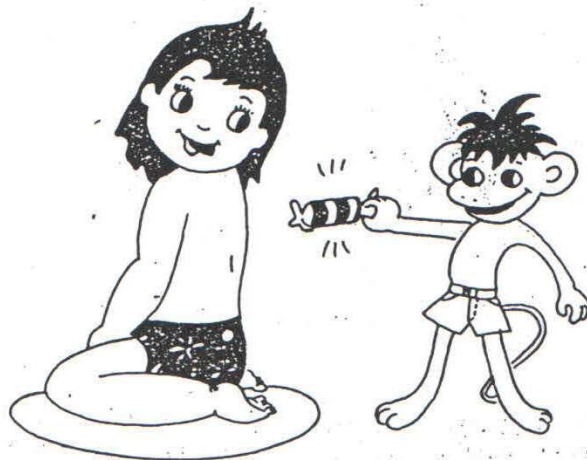
Опустить таз на ноги, голову прижать к груди, расслабиться.

«Кошечка спит», мурлычет.

«Кошечка увидела собачку», ребенок встает в и.п., затем, опустив голову, выгибает спину, живот (ш-ш-ш), возвращается в и.п.

(Улучшает состояние поясничного отдела, позвоночника и мышц живота, согревает. Если поза «кошечки» выполнена из положения руки согнуты в локтях, то улучшает состояние грудного отдела.)

### «Лёвушка»



И.П. Сидя на пятках, язык прижат к нёбу под зубами. «Лев ищет добычу» — ребенок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в и.п., то же в правую сторону.

«Лев нашел добычу» — ребенок встает на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки). Глаза смотрят вверх, лев рычит, днем — со звуком, ночью — беззвучно (на выдохе). (Повторить 2–4 раза.)

Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

