

„ZABAWY Z ELEMENTAMI JOGI DLA DZIECI”

– część 2 –

😊 „**Wąż**” – dziecko leży na brzuchu, z wyprostowanymi nogami, ręce trzyma wyprostowane za plecami i lekko unosi je do góry; podnosi powoli głowę i patrzy do góry – „w niebo”; naśladuje odgłosy wydawane przez węża – „sss...”.



😊 „**Motył**” – dziecko siedzi z wyprostowanymi plecami i ze złączonymi stopami; przyciąga stopy blisko ciała, następnie głęboko wdycha powietrze i powoli pochyla się do przodu wydychając je.



😊 „**Miś**” – dziecko pochyla się do przodu i podpira rękami o podłogę, ręce i nogi są wyprostowane; „czworakując” naśladuje chód misia – do przodu i do tyłu.



😊 „**Pszczola**” – dziecko rozkłada ręce na boki na wysokości barków; ręce są wyprostowane, następnie macha nimi jak „skrzydłami” w górę i w dół; naśladuje odgłosy wydawane przez pszczołę – „bzzz...”.

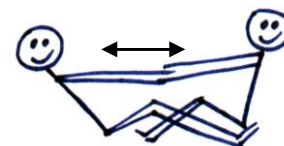


😊 „**Most**” – dziecko leży wygodnie na plecach ze zgiętymi w kolanach nogami, jego stopy mocno przylegają do podłoża, a ręce skierowane dłońmi w dół, ułożone są wzdłuż ciała; napinając pośladki podnosi do góry biodra; utrzymując je w tej pozycji licząc do „10”; następnie kładzie biodra na ziemi, przekręca się na prawy bok, zamyka oczy i odpoczywa.



ĆWICZENIA W PARACH:

😊 „**Łódka**” – dziecko i rodzic siedzą naprzeciwko siebie z nogami wyciągniętymi do przodu, tak blisko siebie, aby mogli złapać się za ręce; przeciągają się naprzemiennie do przodu i do tyłu; podczas ćwiczenia należy pamiętać o prawidłowym oddechu.



😊 „**Kwiat lotosu**” – dziecko siedzi naprzeciwko rodzica (twarzą do niego), z nogami zgiętymi w kolanach, złączonymi stopami i dłońmi; następnie dziecko i rodzic odchylają się do tyłu, podnosząc coraz wyżej nogi; wdychają i wydychają powoli powietrze.

