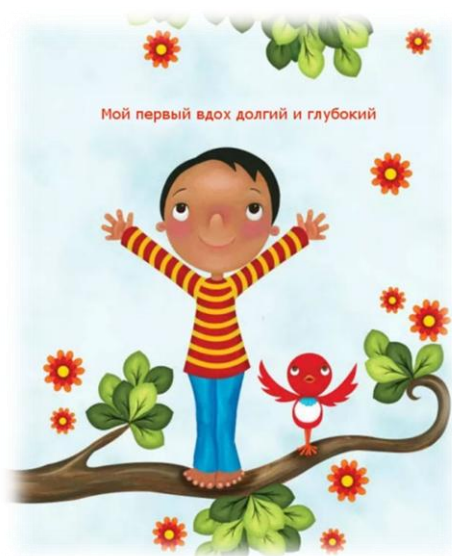


## Беби йога (детская йога): утренний комплекс упражнений

Не любишь вставать по утрам?  
Ощутить всю прелесть утра Тебе  
поможет йога. Выполняй  
упражнения и просыпайся с  
удовольствием!

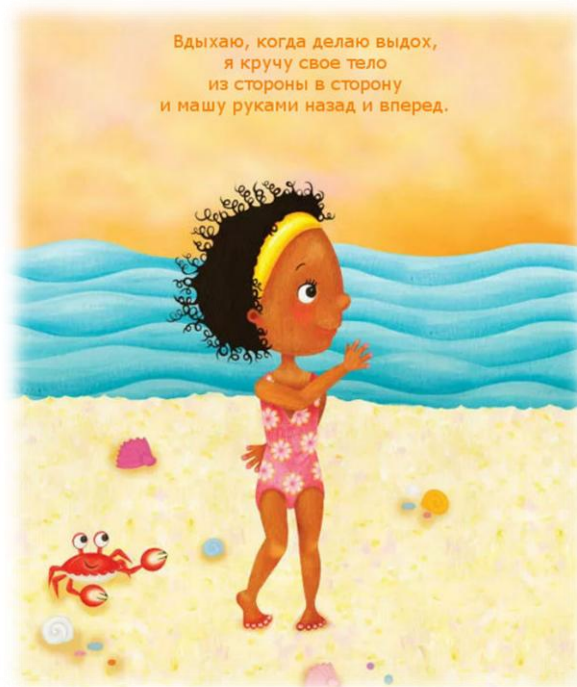
### Дыхание солнца

Глубоко вдыхая, разведи руки в  
стороны и подними к небу. На  
выдохе опусти руки вниз.



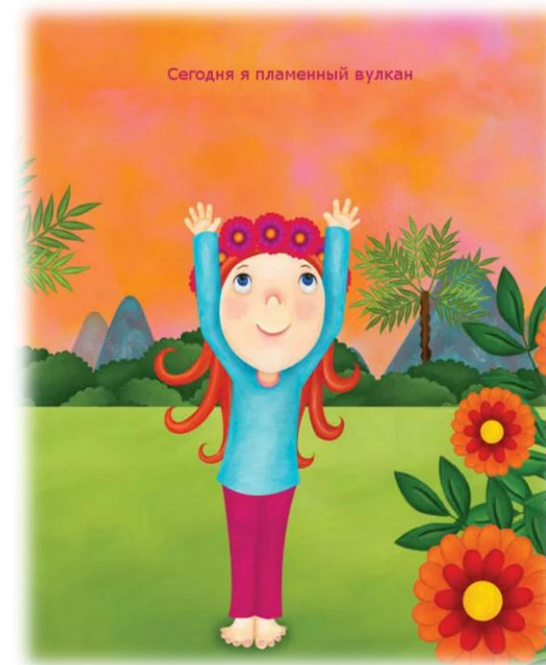
### Рогалик

Крути туловище из стороны в  
сторону, размахивая руками вперед  
и назад, словно закручиваешься в  
маленький рогалик.



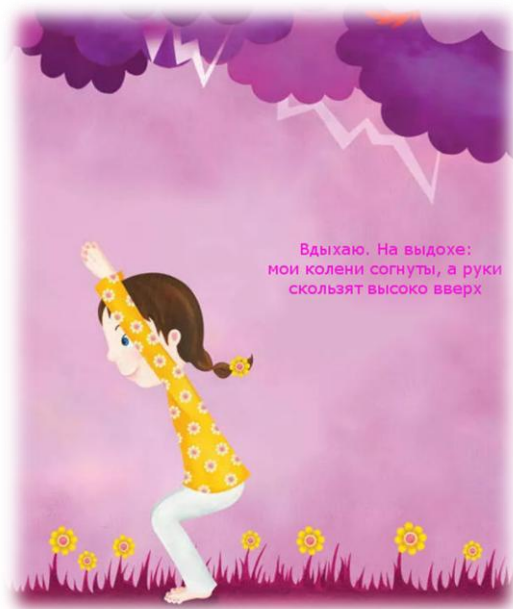
### Вулкан

На вдохе одновременно подними  
руки вверх и стань на носочки.  
Кончики пальцев и пятки держи  
вместе. Всем телом тянись к небу.



## Молния

Выдыхая сгибай ноги в коленях и тянись руками к небу... словно настоящая молния!



## Слоненок

- Стань ровно.
- Наклонись вперед.
- Сомкни руки.
- Качай руками из стороны в сторону, будто слоненок хоботом.



Эти упражнения помогут Тебе положительно настроиться на занятия, снять напряжение и просто весело провести время.

**Но помни!** Не стоит сразу пытаться выполнять сложные упражнения — йога должна приносить удовольствие! Перед тренировкой не забудь выполнить разминку. Лучшее всего заниматься йогой под наблюдением взрослого.

ГАУСО АО  
«Малиновский дом-интернат  
для умственно отсталых  
детей»

## БЕБИ ЙОГА



Подготовил: учитель-дефектолог

Дулина Н.А.