

## JOGA DLA DZIECI

<p><b>MOTYL</b></p> 	<p><b>MOTYL</b></p> <p>Usiądź na podłodze, zegnij obie nogi i złącz podeszwy stóp. Spleć palce i podłóż je pod stopy. Siedz w pozycji wyprostowanej, a kręgosłup wyciągaj w górę.</p> <p><i>Pozycja rozciąga wewnętrzną stronę ud oraz kręgosłup, koryguje ustawienie sylwetki w pozycji siedzącej.</i></p>
<p><b>KOŁYSANIE NIEMOWLĘCIA</b></p> 	<p><b>KOŁYSANIE NIEMOWLĘCIA</b></p> <p>Usiądź, podnieś prawą nogę, uginając kolano. Przyciągnij prawą stopę do siebie, obejmując kolano i łydkę ramionami. Kołysz nogę delikatnie na boki, jakbyś kołysał niemowlę.</p> <p><i>Ćwiczenie to doskonale rozciąga biodra i pośladki.</i></p>
<p><b>PRZYGOTOWANIE DO POZYCJI KWIATU LOTOSU</b></p> 	<p><b>PRZYGOTOWANIE DO POZYCJI KWIATU LOTOSU</b></p> <p>Zanim dzieci nauczą się siadać w pozycji kwiatu lotosu - ze względu na jej dużą trudność - mogą początkowo siadać w pozycji połowa kwiatu lotosu.</p> <p>Należy usiąść w siadzie skrzyżnym i stopę lewej nogi położyć na udo nogi prawej. Kręgosłup jest prosty, kolano przechyla się w stronę podłogi. Po chwili następuje zmiana nogi.</p> <p><i>Pozycja pomaga w koncentracji.</i></p>
<p><b>BOCIAN</b></p> 	<p><b>BOCIAN</b></p> <p>Stań na prawej nodze, lewą zegnij w kolanie i unieś do tyłu. Pochyl głowę w dół i zamknij oczy. Złączone dłonie umieść na wysokości piersi. Utrzymuj równowagę, licząc do siedmiu. Zmień nogi i powtórz ćwiczenie.</p> <p><i>Ćwiczenie doskonaliące równowagę i koncentrację.</i></p>

## PTAK



## PTAK

Stań wyprostowany; szeroko rozstaw nogi. Dłonie złącz za plecami wewnętrzną stroną do siebie, wyprostuj łokcie. Zrób skłon do przodu, wypuszczając powietrze. Wyciągnij się, głowę przyciągnij do nóg, ramiona unieś w górę. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do siedmiu. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej.

*Ćwiczenie uelastycznia kręgosłup i nogi.*

## KOT



## KOT

Klęknij na czworakach, rozstawiając szeroko kolana, ręce niech będą wyprostowane. Przyciągnij podbródek do piersi, podnieś plecy w górę, napręż się jak kot. Wytrzymaj, licząc do siedmiu. Obniż brzuch do podłogi, spójrz na sufit, ręce proste. Policz do siedmiu.

*Ćwiczenie rozciągające kręgosłup.*

## DRZEWO



## DRZEWO

Stań prosto i oprzyj podeszwę prawej stopy o wewnętrzną stronę lewego uda. Napręż ramiona i powoli unieś je wyprostowane w górę. Spleć palce obu rąk. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem. Wyprostuj kręgosłup, patrz przed siebie. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do siedmiu. Powtórz ćwiczenie, stając na prawej stopie. W początkowej fazie dzieci mogą nie utrzymać równowagi, można oprzeć się o ścianę lub krzesło.

*Ćwiczenie na polepszenie równowagi i koncentracji, a także na wzmocnienie kręgosłupa.*