

# Dziecięca joga

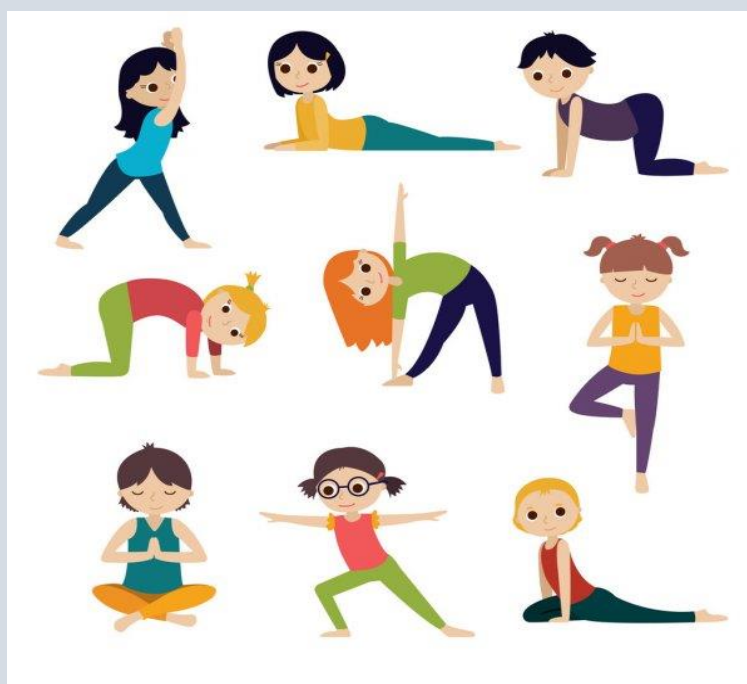
Witajcie😊

**Może dzisiaj poćwiczycie jogę?**



**Poniżej propozycje prostych figur, które możecie wykonać w domu!**

**Najlepiej robić to na miękkim podłożu – na karimacie lub dywanie.**



**A teraz dla was pomysły na różne zabawy związane z jogą:**

**1. Ćwiczenie płynności ruchowej i równowagi - chodzenie z gąbką na głowie z wyciągniętymi na boki rękoma.**

**2. Z kijkiem - układamy trasę z pasków tak, aby pomiędzy nimi można było swobodnie przejść. Bierzemy kijek i piłkę - zadanie polega na popychaniu piłki kijkiem w trakcie przechodzenia po ustawionym torze. Piłka nie może uciec, czyli wydostać się poza tor.**

**Ćwiczenie to kształtuje precyzję ruchów 😊**

**3. Jaszczurki – naśladujemy zwinne ruchy jaszczurek wspinających się po ścianie. Układamy na ścianie ręce, nogi i wymyślamy pozycje, w której jaszczórka zastyga. Po przyjęciu określonej pozycji zmieniamy układy aż do wyczerpania pomysłów.**

**4. Kładka z wałków - układamy wałki z kocy jeden obok drugiego, tak aby utworzyły ścieżkę.**

**Zadaniem jest przejść po tej ścieżce, uważając, aby nie spaść do "wody", która płynie po obu stronach wałków.**

**5. Kokon i motyl - owiń się szczelnie kocem i wyobraź sobie, że jesteś w kokonie. Po pewnym czasie staraj się z niego uwolnić (odwijaj się z koca) i przeistaczaj się powoli w motyla. Rozwiń skrzydła i "pofruń" tanecznym krokiem po pokoju.**

**Powodzenia 😊**