**Активність № 6: Рухайтесь!**

**Що це?**

Фізична активність може поліпшити Ваш настрій, допомогти Вам краще спати, зменшити дискомфорт і додати більше енергії. Активності можуть включати прості речі, такі як: прогулянка, бій з тінню, танці або навіть виконання домашніх обов'язків!

Ось деякі ідеї, які включають фітнес і релаксації. Більшість дітей вважають їх веселими та корисними.

**Що Вам потрібно:**

Рівна поверхня з килимом або просто підлога.

**Як це зробити:**

Тварини рухаються або позують різними способами. Ви можете скопіювати їх. Утримуйте положення, адже це може збільшити Вашу енергію.

Давайте подивимося, як це імітувати рухи тварин (Ви можете додати звуки): Повзання ведмедя, ходьба краба, ходьба горили, стрибок зайчика, стрибок жаби, повзання гусениці,

кульгання тюленя, хода качки, поза фламінго.

**Ви імітуєте змію** (дехто називає це позою кобри). Ляжте на живіт, покладіть долоні перед собою. Використовуючи м’язи спини, підніміть верхню частину тіла. Тримайся так і зробіть кілька вдихів. Відпустіть тіло з цього положення і видихніть. Пауза. Зробіть цю позу ще раз: глибокий вдих та знову у позу кобри. Зашипіть як змія.

**Коли використовувати позу Кобри?**

Коли Ви відчуваєте, що Вам потрібен швидкий заряд енергії! Ви покращуєте свій рівень енергії та знімаєте напругу, просто рухаючись таким чином.

**Ви імітуєте черепаху.** Вона називається поза черепахи. Почніть з рук і

зручно стоячи колінами на землі, притисніть стегна назад до п’ят. Розтягнувши руки перед головою, з’єднайте долоні. Глибоко вдихніть і видихніть протягом 30 секунд.

**Коли використовувати позу черепахи?**

Щоразу, коли Ви хочете заспокоїтися та зарядитися енергією! Деякі люди вірять,

що перехід у це положення дає ам підтримку, як міцний нічний сон!