

## Консультация для родителей

### Йога для детей дошкольного возраста

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Ни для кого не секрет, что одним из основополагающих условий сохранения здоровья является движение, физическая активность.



**Детская йога** – уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность.



## Полезность детской йоги

Детская Хатха-йога оказывает во многих аспектах развития и здоровья ребенка.

### Чем полезна?

- тренируется вестибулярный аппарат, а именно равновесие, скоординированные движения. Например, человека с нарушениями равновесия беспокоят рвотные позывы в поездках;
- улучшается сосредоточенность, самофокусировка;
- формируется «спортивный интерес», т. к. в игровой форме дитя старается выполнить упражнение лучше остальных;
- растет уравновешенность, спокойствие, терпение;
- детям-аллергикам, астматикам полезны упражнения для дыхания, они расширяют легкие и позволяют насытить весь организм кислородом;
- дети с недостаточной массой тела начинают быстрее набирать мышечный объем, и, наоборот, полные дети сбрасывают лишние килограммы за счет ускоренного метаболизма;
- повышается самопринятие, ребенок замечает и развивает свои сильные стороны, что значительно увеличивает уверенность в себе, осознание собственной значимости.

Перед тем, как понять можно ли ребенку заниматься йогой, надо ознакомиться с рядом противопоказаний, которые ограничивают, либо исключают возможность практических занятий йогой:

- заболевания центральной нервной системы;
- слабый иммунитет (чтобы ребенок не подхватил вирус, болезнь от кого-либо в группе);
- серьезные ушибы и повреждения, нарушения целостности костей;
- задержка интеллектуального или физиологического развития.

Сразу хочется сказать, что вреда детская йога (или, как ее еще называют, бэби-йога) вашему ребенку не причинит. Она принесет только пользу, если нет противопоказаний. Это система разнообразных асан (упражнений), направленная на гармоничное развитие личности ребенка и укрепление его здоровья.

Если, например, вашему ребенку по определенным показателям здоровья нельзя заниматься другими видами спорта, то он вполне может начать осваивать упражнения йоги. Потому что йога – это не просто спорт и обычные физические упражнения, это целое учение, призванное

оздоравливать и очищать души и тела людей, созданное еще в древности и веками доводимое до совершенства.

### **Приведем перечень основных полезных свойств йоги для детей:**

- улучшает кровообращение, работу органов дыхания и усиливает кислородный обмен, что положительно влияет на работу головного мозга;
- укрепляет мышцы всего тела;
- придает гибкость позвоночнику и суставам, является прекрасной профилактикой скелетных искривлений, устраняет проблемы с осанкой, что очень актуально для школьников;
- предупреждает или устраняет болезни спины;
- способствует более легкому восприятию и осмыслению информации;
- приводит в норму вес, как избыточный, так и недостаточный;
- способствует более быстрому и качественному очищению организма от ядов;
- улучшает иммунитет и повышает стойкость к вредным воздействиям внешней среды;
- улучшает работу пищеварительной и выделительной систем;
- если есть проблемы с эндокринной системой, то и с ними можно справиться с помощью йоги;
- избавляет от повышенной тревожности и различных страхов, снижает возбудимость, учит контролировать эмоции.

Несомненно, йога очень полезна и приводит в тонус все тело, заставляя активно и правильно работать все системы организма. Занятия йогой позволяют ребенку учиться положительно смотреть на окружающий мир и направляют его энергетические ресурсы в конструктивное русло.

Важно отметить, что наибольшую пользу йога приносит часто болеющим ослабленным детям, имеющим различные проблемы с нервной и иммунной системами.





## Йога как стиль жизни

Йога — древняя система обретения душевного покоя, равновесия, достижения просветления, а также оздоровления и укрепления тела.

Хатха-йога — направление йоги, в котором сочетаются физические упражнения на расслабление и дыхательная гимнастика. Большая часть упражнений в ней естественны: они повторяют позы животных, птиц и потому легче воспринимаются детьми благодаря их воображению.

Название «хатха» состоит из двух слогов — «ха», «тха». «Ха» обозначает солнце — символ жизненных сил и энергии, «тха» — луну или символ покоя. Вместе эти слова обозначают союз противоположностей, в котором обретается равновесие и гармония.

Детская йога — это комплекс упражнений на основе хатха-йоги, направленный на развитие координации, силы и гибкости.

**Асаны** — положения или позы в йоге.

### Со скольких лет можно начинать заниматься?

Ниже перечислено несколько простых асан, которые подходят для занятий с детьми возрастом 3-6 лет.

#### Поза Кренделя:

- сесть на коврик и скрестить ноги вместе;
- правую ладонь положить на левую коленку;
- левую руку поднять и выпрямить перед собой;
- сделать вдох;
- повторить то же самое с другой рукой.



### Поза Самолета:

- лечь на коврик вниз животом;
- приподняться над полом грудной клеткой, руками и ногами;
- ВЫПОЛНИТЬ ВДОХ.



### Поза Кобры:

- лечь на коврик животом вниз;
- локти согнуть для упора и расположить под грудью;
- приподнять грудную клетку над полом, опираясь на локти;
- при этом ноги не должны отрываться от пола, их нужно просто распрямить.



### Поза Слона:

- встать с ровной спиной;
- сделать наклон вперед;
- ладони соединить вместе;
- выполнить раскачивания руками в разные стороны, как будто хобот у слона.



### Поза Чертенка из коробки:

- сесть на коврик, спину выпрямить;
- колени согнуть и подтянуть к грудной клетке;
- обнять их руками и опустить на них сверху голову;
- сделать выдох, а затем – вдох;
- приподнять голову.



### Поза Выдры:

- лечь на коврик животом вниз;
- положить руки перед собой;
- приподняться над ковриком головой и грудной клеткой, распрямив руки.
- встать на коврик, обе ступни прижав к полу;
- приподнять руки и расположить их над собой, чтобы было похоже на английскую букву «У»;
- сделать вдох.



### Поза Львенка:

- разместиться на коврике, встав на коленки;
- грудной клеткой прижаться к ногам;
- сделать вдох;
- выдвинуть туловище вперед и на выдохе зарычать.





### Поза Устрицы:

- сесть на коврик, выпрямив спину;
- соединить ступни;
- ладони положить под колени, а локти прижать к полу;
- сделать вдох и выдох;
- опустить голову на ступни.



### Поза Вулкана:

- встать на коврик с прямой осанкой;
- ноги на ширине плеч;
- ладони соединить на уровне грудной клетки;
- сделать вдох и поднять ладони над собой;
- выдохнуть и развести ладони в разные стороны, а затем соединить их снова на уровне груди.



### Поза Орла:

- встать на коврик с прямой спиной;
- немного согнуть ноги;
- левую ступню прижать к правой ноге;
- правой рукой накрыть левую руку, скрестив их;
- сделать вдох и выдох;
- повторить то же самое в другой очередности.



Дети лучше выполняют упражнения, если с ними связаны интересные ассоциации. Именно поэтому для всех поз можно придумать простые названия, чтобы ребенку было легче запомнить упражнения и делать их с радостью.

Как правило, дети до семи лет выполняют простые упражнения, такие как «кошечка», «ласточка», «лодочка», которые присутствуют в школьной программе на уроках физкультуры.

Время тренировок нужно рассчитывать, базируясь на доступных ресурсах и физических возможностях малыша.

Пример домашнего комплекса упражнений для начинающих:

1. Асана «Лотос» (упрощенный вариант). Взрослый и ребенок садятся, скрестив ноги, выпрямив спину. Теперь нужно потянуться вверх и в стороны.
2. Асана «Дерево». Встать прямо, сложить руки перед грудью, затем поднять правую ногу к левой так, чтобы правая стопа оказалась на внутренней стороне левой ноги. Руки высоко вытянуть вверх «домиком». Держать баланс в такой позе.

3. Асана «Борец сумо». Очень широко расставить ноги и присесть (как будто на стул). Руки находятся ладонями на ногах немного выше колен, спина чуть округлена. В этом положении, не выпрямляя ноги, поочередно переступая с одной ноги на другую, раскачиваться влево-вправо.

4. Асана «Кошечка». Встать на четвереньки, на вдохе прогнуться спиной вниз, на выдохе округлить вверх.

5. Асана «Довольный малыш». Лечь на спину, взяться руками за ступни и, подтягивая их к себе, перекачиваться влево-вправо.

**Позитивно и радостно проходят занятия йогой с детьми. А для подогрева их интереса, можно придумать различные игровые формы практик, будь то сказочные сценарии или наглядное пособие, где животные выполняют асаны, которые нужно повторить.**

Занятия йогой с детьми младшего возраста лишь отдаленно напоминают настоящие «взрослые» упражнения. Все действия максимально облегчены, от ребенка не требуют точного повторения сложных для него элементов.

В первую очередь занятия йогой должны приносить малышу удовольствие. Когда малыш немного привыкнет к нагрузкам, можно постепенно усложнять программу.

### **Йога в игровой форме**

Заниматься йогой с ребенком можно самостоятельно в домашних условиях. Но стандартные «взрослые» занятия йогой будут неинтересны малышу, поэтому лучше всего строить их в игровой форме.

Предложите ребенку представить, что он – малыш-пандочка, а его мама – большая панда. Показывайте ребенку следующие упражнения, проделывая их с ним вместе.

**Упражнение №1.** Пандочки малыш и мама проснулись. Они сели (в упрощенную позу лотоса) и потянулись.



**Упражнение №2.** Малыш-панда собрался прогуляться. Но для этого ему придется размять лапки. Ребенок вытягивает вперед руки и ноги (передние и задние лапки), шевелит пальчиками.

**Упражнение №3.** Пандочки гуляют по лесу. Сначала предложите малышу походить на внешней стороне стопы, затем на внутренней.

**Упражнение №4.** Панда нашла яблочко и играет с ним. Пусть ребенок представит, что его голова – это яблоко. Пусть покрутит ею из стороны в сторону, поворачивает.

**Упражнение №5.** Панда хочет превратиться в дерево. Ребенок становится на одну ногу, при этом вторая нога упирается ступней в колено о первую. Руки подняты вверх «свечкой». Скорее всего, дерево будет сильно качаться от ветра, так как детям сложно удержать равновесие в этой позе.

Упражнение «Дерево»

**Упражнение №6.** Малыш-панда заметил, как растет травка – она тянется кверху, к солнышку. Маленький панда показывает маме, как это происходит: сидя на корточках, постепенно поднимается, вытягивает ручки вверх.

**Упражнение №7.** Панда вместе со своей мамой становятся в позу «треугольник»: расставляют ноги, правую руку ставят к правой ступне, левую – поднимают как можно выше. Это они построили забор на лесной поляне. То же упражнение повторяют и в другую сторону.

**Упражнение №8.** Панда увидел, как с цветка на цветок порхает красивая бабочка. Вместе с мамой он повторяет ее действия: садятся на пол, соединенные вместе стопы слегка согнутых ног захватывают руками и начинают разводить и соединять колени. Затем пальцами рук нужно ухватиться за большие пальцы ног и резко развести их в стороны – так раскрылся цветочек, приглашая бабочку.



**Упражнение №9.** Малышу-панде понадобится корзинка, чтобы собрать фрукты. Ребенок ложится на животик, руками захватывая ступни. Мама помогает ему сделать такую корзинку.

**Упражнение №10.** Маленький панда решил покачаться по земле. Он ложится на спину, обхватывая руками колени. В такой позе он раскачивается взад и вперед.

После того, как все упражнения будут выполнены, предложите малышу просто полежать «на травке» и отдохнуть.

Для занятий можно придумывать разные забавные истории с участием зверушек сказочных персонажей.

Суть Хатха-йоги, как детской, так и взрослой, заключается в том, чтобы научиться владеть и управлять своим телом в совершенстве. Эта практика может совмещать в себе упражнения нескольких направлений, методов какой-то конкретной школы не придерживаются.



## Детская хатха-йога

Цель занятий хатха-йогой – выровнять свое тело, добиться нормальной работы всех органов, систем и тканей. Когда поставленные цели достигнуты, переходят на новый уровень занятий.

По заверению специалистов этой области, уже с 4-5 лет дети могут приступить к освоению простых упражнений йоги. Но в занятиях должен присутствовать игровой характер. И конечно, необходимо наличие помощи взрослых. Играя, представляя себя разными животными, ребята дошкольного возраста вполне могут выполнить простейшие упражнения (асаны).

Тренировки надо проводить дважды в неделю, уделяя им от 30 до 40 минут.

Хатха-йога предлагает много оздоровительных программ для семейного обучения, для ребят дошкольного возраста, для учеников младших классов и даже для грудничков. Значительную часть курса упражнений занимают так называемые асаны и позы. Их довольно много. Конкретно для детей специалисты предлагают осваивать следующие.

у  
пищеварительной системы, особенно кишечника. С этой позы следует начинать занятия. Особенно хорошо подходит для детей 3-6 лет.

Поза ветров. Прекрасно снимает стресс и позволяет избавиться от такой проблемы, как повышенное газообразование (для младенцев, мучающихся «газиками», это спасительное средство);

Поза кобры. Благотворно влияет на мышечный корсет спины и устраняет проблемы системы пищеварения (подходит ребятам 5 лет, 7 лет).

Занимайтесь йогой, где вам удобно. Для этой цели подойдут любые помещения, будь то спортивный зал или комната в вашем доме. Главное, хорошо их проветривать перед началом тренировки.

## Для малышей

Самым маленьким покорителям йоги в возрасте от 3 лет специалисты рекомендуют начать с простого комплекса упражнений. Естественно, что сразу малыш не сможет начать творить чудеса и демонстрировать сверхгибкость и умение стоять голове. Поэтому начать надо с азов и постепенно увеличивать навыки. Первые шаги в йоге могут содержать следующие приемы и упражнения.

Медвежонок. Упражнение надо проводить в форме игры, чтобы вызвать интерес у малыша. Пусть он попытается вообразить себя медвежонком, который вышел из спячки после долгой зимы. Такой подход увлечет малыша, и он с радостью и удовольствием будет выполнять то, что его попросят.

Надо, чтобы он сел на корточки или в положение, похожее на позу лотоса, вытянув руки, хорошенько потянувшись в разные

стороны. Мечты о яблоке. Еще одно очень интересное упражнение. Теперь малыш снова мишка, но на сей раз желающий полакомиться яблоком. Яблоко – это его голова, а края тарелочки – плечевые суставы. Пусть покрутит головой то в одну, то в другую стороны, представляя, что голова – яблочко, катающееся по блюду.

Поиск еды. Малыш-медвежонок отправляется на охоту. Пусть он вытянет вперед ладони, сомкнет и разомкнет несколько раз пальцы, разведет ножки, хорошенько их потянет, потом потрясет и покрутит в обе стороны стопами.

Выход в лес. Пусть малыш попробует ходить как медвежонок, переступая с внутренней стороны стопы на внешнюю. Потом пусть поднимет правую ногу и упрется подошвой в левую. Соединенные между собой ладони пусть поднимет над головой, потянет их вверх и попытается удержаться в такой позиции какое-то время.

Строим заборчик. Эту позу еще называют треугольником. Ноги расставляем широко, разводим по сторонам руки, левую опускаем вниз к той же ноге, а правую поднимаем и вытягиваем вверх.

Поза бабочки. В положении сидя надо взять в руки соединенные между собой стопы, затем поднять вверх, как бы закрывая колени, потом опустить вниз, раскрывая их, это похоже на имитацию взмахов крыльев бабочки.

## Плюсы

Йога положительно влияет на многие системы детского организма. Она развивает гибкость, формирует осанку, укрепляет мышцы и позволяет избежать заболеваний позвоночника. Йога также повышает сосредоточенность, помогает снимать усталость, правильно дышать и расслабляться. Что особенно полезно беспокойным, нервным детям.

За время практик ребенок обогащается духовно, учится быть терпеливым и жизнерадостным. С познанием себя, философии йоги складывается потребность в здоровом образе жизни. В переходном возрасте йога помогает подростку управлять эмоциями и стрессом, что влияет на отношения со сверстниками и взрослыми.

