

## **Консультация для родителей**

**Взрослые вопросы о детской йоге.  
Йога для детей – что это, и нужно ли?**



**Составила :  
воспитатель по физо  
Сотникова О.С.**

Сегодня никого не удивишь йогой – каждый как минимум слышал, многие пытались заниматься, а некоторые упражняются регулярно. А вот йога для детей пока в новинку. Так что же это – просто модное веяние или действительно полезные навыки – ответы ищите в статье.

### **Что такое детская йога**

Йога для детей и подростков – это упражнения, адаптированные под детский возраст. Чем младше ребенок, тем меньше его упражнения напоминают классические асаны. Комплекс занятий строится с учетом особенностей детского организма, он более динамичен и менее сложен по сравнению со взрослым.

В детской йоге отсутствуют упражнения, требующие длительной неподвижности, а также способные привести к травме.

Занятия йогой для детей могут быть очень успешны и полезны. Ведь дети обладают большой ловкостью и гибкостью, энергичностью, выносливостью. Под руководством профессионального тренера, умеющего заинтересовать воспитанников, йога способна серьезно улучшить физическое и психическое состояние ребенка.



Квалифицированный инструктор или педагог строит программу занятий как игровой процесс, подбирая оптимальные позы йоги для детей разного возраста и физического развития. Он обязательно проводит разминку перед тренировкой и наблюдает за детьми во время выполнения асан, корректируя их ошибки.

И, конечно же, – для получения результата занятия должны быть регулярными.

### **Польза и преимущества йоги**

Зачем нужна йога для детей – закономерный вопрос. Ведь сейчас столько разнообразных спортивных секций, кружков и прочего.

Йога привлекает своей универсальностью. Ею могут заниматься как здоровые, так и ослабленные дети, ее можно использовать для реабилитации. Йога улучшает не только физические, но и психические показатели здоровья.

В результате занятий или тренировок:

- развиваются навыки правильного дыхания, укрепляется дыхательная система;
- улучшается осанка;
- укрепляются мышцы;
- увеличиваются гибкость и выносливость;
- развивается моторика суставов;
- ускоряется кровообращение;
- тренируется вестибулярный аппарат;
- улучшается координация;
- формируется умение расслабляться;
- тренируется память (необходимо запоминать последовательность движений);
- развивается воображение (детские асаны всегда даются в ассоциациях с природой);
- обостряется наблюдательность;
- тренируется концентрация внимания.

Еще одно преимущество йоги – в ней нет соревнования, что очень важно для стеснительных детей. Гиперактивных детей асаны учат спокойствию и сосредоточенности.

Йога полезна при широком спектре заболеваний. Дыхательные упражнения очень полезны для детей с астмой.

Полным детям ускорение обмена веществ позволит сбросить лишние килограммы.

Тренировка позвоночника исправит начинающийся сколиоз или предупредит его появление.

Улучшение перистальтики избавит от заболеваний желудочно-кишечного тракта – запоров, метеоризма и подобных проблем. И это далеко не весь список терапевтических возможностей йоги.

Асаны доступны детям с особенностями развития, такими, как ДЦП, аутизм, болезнь Дауна и других.

В этих случаях очень важно правильно составить комплекс и найти грамотного тренера – после предварительной консультации врача.

### **Возрастные особенности**

Начинать тренировки и использовать асаны в ходе занятий с детьми, можно с 4 лет. В этом возрасте занятия длятся примерно 15-30 мин и больше напоминают игру.

Детки копируют животных, облака, деревья. Они не только развиваются физически, но и получают навыки социального общения. На тренировках, которые проводятся 2-3 раза в неделю, могут помогать родители.

С 6-7 лет занятия становятся более активными. В этом возрасте актуальны упражнения на коррекцию осанки и концентрацию внимания. Время тренировок увеличивается до 30-45 мин, возрастает и их количество.

Очень полезна йога для подростков, в непростой период эмоциональных «качелей». Дыхательные техники и медитации воспитывают хладнокровие, помогают сохранять душевное равновесие, повышают стрессоустойчивость. Занятия могут длиться до 40-60 мин и проходить 5-6 раз в неделю.

С 13 лет ребенок может заниматься самостоятельно. Но следует воздерживаться от глубоких наклонов, так как позвоночник еще не готов к таким нагрузкам.

### **Присутствие родителей**

Присутствие родственников обязательно, если у ребенка есть проблемы со здоровьем, или если малыш слишком мал для самостоятельных занятий. Дети постарше могут стесняться излишней опеки, они уже не хотят казаться «маменькиными сыночками».

Если вы все же хотите наблюдать за тренировкой подростка, то не стоит идти на конфликт и настаивать на своем. Станьте активным участником тренировки и даже ее заводилой – по согласованию с тренером, разумеется.

Используйте йогу-челлендж. Это своеобразная игра, когда кто-то показывает интересную позу и предлагает остальным повторить ее.

Этот же прием можно использовать дома, чтобы оторвать подростка от залипания в соцсетях. Можно даже разместить фото в сети, и запустить соревнование по принципу: «А вам слабо?».

### **Что нужно для занятий**

Еще одно преимущество йоги – отсутствие дорогостоящего оборудования.



Только удобная, свободная одежда из хлопчатобумажной ткани и коврик, который можно заменить куском плотной ткани, сложенной в несколько раз. Заниматься нужно босиком, чтобы обеспечить сцепление стопы с ковриком.

### **Как приучить ребенка**

Прежде всего – никакого принуждения. Йогой можно заниматься только в хорошем настроении. Оптимальный вариант – когда ребенок видит, как упражняются родители. В этом случае можно привлечь его к асанам как к веселой игре с папой и мамой.



Перед началом занятий можно показать ему фотографии или привести на тренировку в качестве зрителя, чтобы ребенок представлял себе, что он будет делать. Весело занимающиеся ровесники будут лучшим аргументом. Для маленького ребенка можно купить специальную яркую одежду именно для йоги, которая станет дополнительным стимулом. В продаже есть специальные детские коврики с красочными принтами.

### **Правила детских занятий**

Перед началом тренировок необходима консультация педиатра, даже если вы абсолютно уверены в здоровье своего ребенка.

Кроме того, необходимо соблюдать несколько правил:

1. Тренировку не проводят сразу после сна или перед сном.
2. Перед упражнениями необходима разминка.
3. От последнего приема пищи до тренировки должно пройти не менее 1,5-2 ч.
4. После тренировки до приема пищи должно пройти около часа.
5. Во время занятий нельзя есть и пить, можно только ополоснуть рот.
6. Заниматься нужно на ровной, твердой поверхности.
7. Вокруг должно быть свободное пространство, чтобы ребенок не мог удариться.
8. Очки и украшения на время занятий снимают.
9. Сложность асан должна соответствовать возрасту, состоянию здоровья и подготовке ребенка.

### **Противопоказания**

Занятия йогой обладают реабилитационным эффектом, но есть заболевания, при которых они могут быть запрещены.

К ним относятся:

- болезни ЦНС;
- онкологические заболевания;
- паховые грыжи;
- скачки артериального давления;
- пороки сердца.

Большинство заболеваний допускают йогу при исключении определенных асан. Именно поэтому перед началом тренировок необходимо заключение врача, а сами занятия должен проводить инструктор, имеющий соответствующую подготовку.

Нельзя заниматься, если у ребенка повышена температура, или в период обострения хронического заболевания.

### **Хатха-йога**

Йога – древнейшее учение индийских мудрецов. Она имеет несколько разновидностей. Для занятий с детьми за основу берется хатха-йога. Это направление йоги призвано сохранять баланс между процессами возбуждения и торможения. Если переводить название, то «ха» – это солнце, тепло, возбуждение, а «тха» – луна, холод, торможение.

Классическая хатха-йога включает в себя тренировку тела и духа, позволяющую управлять жизненной энергией.

Хатха-йога для детей основана на ассоциациях с окружающим миром – с животными, растениями, явлениями природы. Копируя окружающий мир, дети одновременно развивают и физические и психические навыки.

Детские асаны носят названия животных или предметов, поэтому даже маленькие дети легко их запоминают.

### **Асаны хатха-йоги**

Нижеописанные упражнения йоги для детей приведены для примера и не могут быть использованы как полноценный комплекс.

Необходима консультация профессионального инструктора по детской йоге.

#### **«Медвежонок»**

Это упражнение рассчитано на самых маленьких. Попросите малыша представить себе, что он – медвежонок:

1. **Медвежонок проснулся.** Ребенок сидит на коврик на корточках (или по-турецки), ручки потягиваются в разные стороны.
2. **Медвежонок собирается в лес.** Ребенок вытягивает ручки, сжимая и разжимая пальчики, затем разминает ножки, трясет ими, вращает стопы.
3. **Медвежонок идет по лесу.** Малыш ходит «как мишка», то на внешней, то на внутренней стороне стопы.
4. **Дерево в лесу.** Ребенок стоит на одной ноге, упирается стопой поднятой ножки в область колена опорной. Руки с сомкнутыми ладошками подняты над головой.

#### **«Калачик»**

Лежащий на боку ребенок медленно подтягивает колени к груди, обнимая их руками.

Полежав несколько секунд калачиком, распрямляется.

#### **«Бабочка»**

Сидящий ребенок сгибает ноги в коленях, соединяет стопы и обхватывает их руками.

Коленки поднимает и опускает, словно крылья бабочки.

#### **«Цапля»**

Ребенок стоит прямо, ноги сомкнуты.

Нужно медленно наклониться, не сгибая коленей, и достать руками до пола.

#### **Парная йога**

Очень интересна парная йога для детей, когда упражнения рассчитаны на выполнение двумя детьми.

#### **«Двойной бутерброд»**

Дети садятся лицом друг к другу так, чтобы выпрямленные сомкнутые ноги соприкасались ступнями, и берутся за руки.



Затем нужно плавно наклониться к коленям.

#### **«Храм»**

Дети становятся друг против друга и поднимают руки с сомкнутыми ладонями вверх.

Затем они наклоняются друг к другу до касания лбами.

#### **Заключение**

Йога под управлением квалифицированного наставника укрепляет физическое и психическое здоровье ребенка. Замечательно, если такие тренировки станут семейными, сплачивая семью и добавляя здоровья большим и маленьким.

А что по поводу йоги думаете вы, уважаемые читатели? Если у вас есть опыт таких занятий, буду очень благодарна за полезные советы.