

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Консультация для родителей

Ребенок не любит зарядку, но вы продолжаете делать попытки привлечь его к спорту и упражнениям? Попробуйте йогу для детей.

Йога – универсальный способ поддерживать здоровье. Занятий йогой следует начинать с 4 лет. В этом возрасте от малышей не требуется точного выполнения асан.

Заниматься йогой с ребенком можно самостоятельно в домашних условиях.

Чтобы маленьким йогам было интересно, занятие, даже такое спокойное, как йога, нужно превращать в игру. Упражнения могут быть веселыми, но при этом не менее полезными. Такое времяпрепровождение детей хорошо сказывается на их общем физическом развитии.

Перед началом занятия йогой необходимо учесть некоторые важные правила.

- Если перед занятием или в процессе ребенок плачет, нервничает, не хочет выполнять некоторые асаны, его не нужно заставлять. Йога - это тот род занятий, которым необходимо заниматься в хорошем настроении.
- Посещать занятия можно не ранее, чем через два часа после приёма пищи.
- На занятии нельзя допускать резких движений.

Родителям нужно понимать пользу йоги для ребёнка.

- При регулярных занятиях повышается иммунитет.
- Формируется правильная осанка (причём идёт не только профилактика сколиоза, но и исправление уже имеющегося заболевания).
- Демонстрация ребенку возможностей его тела. Он научится чувствовать отдельные мышцы, сможет владеть ими. Такую способность дают очень мало видов спорта.
- Развивается гибкость, сила, пластичность и улучшается координация движений.
- Идёт привитие навыка правильного дыхания.
- Оказывается успокаивающее действие, снимается стресса. Йога показана детям с гиперактивностью.
- Оказывается благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, на функционирование всех внутренних органов.

Несмотря на то, что в йоге мало противопоказаний, они все же есть. К постоянным относятся:

- пороки сердца;
- онкология;
- заболевания кроветворных органов;
- паховая грыжа;
- внутричерепное давление;
- инфекционные заболевания.

К временным запретам на занятие йогой относятся:

- повышенная или пониженная температура тела;
- обострение хронических заболеваний;
- усталость;
- прохождение курса массажа и иглотерапии;
- плотный приём пищи незадолго до занятия.

Предлагаем Вам блок упражнений, который подойдёт для успокоения общего эмоционального состояния.

• **Пчела.**

1. Исходная позиция - стойка прямо, с максимально расслабленными мышцами.
2. Медленно делаем вдох, максимально набирая в лёгкие воздух.
3. На выдохе необходимо жужжать, как пчела, и делать максимальный наклон вперед, не сгибая коленей.

Жужжание помогает ребенку правильно делать выдох. Так, он не выпустит весь воздух сразу, а будет постепенно его выдыхать.



• **Кот.**

1. Исходное положение - стоя на четвереньках.
2. Необходимо выгнуть спину, подобно злящейся кошке: максимально скруглить её.
3. В этом положении нужно начать глубоко дышать.



- **Облако.**

1. Исходная позиция - поза лотоса (сидя на ягодицах с прямой спиной, скрестить перед собой ноги).
2. Делаем глубокий вдох и медленный выдох.
3. С этими действиями нужно попросить ребенка представить, как при вдохе в него проникает всё хорошее, а при выходе - уходит всё плохое.



- **Ребенок.**

1. Исходное положение - голень прижата к ягодицам. Чтобы достичь этого положения, необходимо встать на четвереньки, после чего сесть ягодицами на пятки.
2. После наклоняемся вперед до момента, пока лоб не соприкоснется с коленками или полом.
3. Руки отводим назад, чтобы они располагались вдоль тела.
4. Делать глубокие вдохи и выдохи.



Выполнять упражнения можно только в такой последовательности.
Изменение порядка может навредить эмоциональному состоянию ребенка.