

Йога для детей 3-7 лет



Подготовила Инструктор по ФК

Гумберг Наталья Владимировна

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Йога на санскрите означает «объединение» тела и разума, достигаемое путем физических, дыхательных и релаксационных упражнений.

ПОЛЬЗА ЙОГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

всегда рассматривается с двух сторон: физической и психоэмоциональной. Со стороны физического развития – йога помогает детям укреплять здоровье, развить гибкость и улучшить координацию.

Очень важная функция многих поз – это укрепление внутренних органов ребенка и, как следствие, улучшение защитных сил организма. Со стороны психоэмоционального состояния йога повышает концентрацию внимания, развивает память, наблюдательность, помогает легче переносить стрессы.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ ЙОГИ

заключается в том, что она проводится в игровой форме и позы выполняются в динамической последовательности, при этом внимание акцентируется на важных моментах и ключевых элементах каждого упражнения.

Обучать йоге детей очень интересно, хотя не так уж и просто. Дети ближе к природе, чем взрослые. У них меньше установок, правил, привычек. Они живут, руководствуясь своими, а не социальными, задачами. Дети не понимают сложных слов и специальных терминов. У них преобладает ассоциативное мышление. Поэтому занятие превращается в игру или развитие какого-нибудь сюжета. Это может быть сказка о волшебной птице, история о мудром царе или притча о добре и зле. Пусть все органы чувств детей будут вовлечены: включите в занятие музыку, распевание гласных, повторение простых стишков, игру на музыкальных инструментах. Очень важна работа в группе. Однако занятия дома с мамой и папой также станут интересным времяпрепровождением. Пусть все органы чувств детей будут вовлечены: включите в занятие музыку, распевание гласных, повторение простых стишков, игру на музыкальных инструментах. Очень важна работа в группе. Однако занятия дома с мамой и папой также станут интересным времяпрепровождением. Не пытайтесь контролировать их или стремиться, чтобы они идеально выполняли позы.

ПОДБОРКА ПОЛЕЗНЫХ АСАН

Поза **дерево**, эта поза развивает мозг, улучшает внимание, стимулирует умственную деятельность, обладает общеукрепляющим действием на организм. Поза хорошо тонизирует мышцы ног и развивает ощущение равновесия. В основном используется для расслабления мышц ног, рук и позвоночника, поскольку предполагает максимальное их растяжение. Относится к равновесным позам.

Как выполнять?

С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз (девочкам - ладонями вверх). Соединить ладони над головой так, чтобы бицепсы касались ушей. Вытягивайте все туловище вверх, как будто собираетесь взлететь, но при этом не поднимайтесь на носки. Стойте так до первых признаков усталости. Опустите руки через стороны ладонями вверх (девочки – ладонями вниз).



Поза **бабочка**, Одна из самых легких асан. Необходимо находиться в ней поначалу не более 15 секунд, затем задерживаться в ней настолько долго, насколько это удобно и приятно. Поза эта ценна тем, что осуществляет поддержку органов таза, нормализует кровообращение, укрепляет внутренние мышцы бедер. Асана очень полезна мамам, а детям не только полезна, но и интересна.

Как выполнять?

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, затем согните колени и максимально придвиньте стопы к телу. Соедините стопы, обхватив их руками, бедра положите на пол, пятки должны касаться промежности. Спина должна быть прямой, соединенные стопы захвачены ладонями, взгляд устремлен вперед. В такой позе необходимо оставаться как можно дольше, насколько это позволяет подготовка маленького йога.



Поза **змея**, Оказывает укрепляющее действие на позвоночник, растягивает мышцы спины, регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Весь позвоночник в целом укрепляется, а грудная клетка расширяется.

Как выполнять?

Лягте на пол, лицом вниз. Вытяните ноги, держа стопы вместе. Колени напрягите, пальцы ног вытяните. Ладони поместите на пол около таза. Выдохните, твердо прижав ладони к полу, и подтяните туловище вверх. Вдохните, продолжая поднимать туловище до максимально возможного положения. Оставайтесь в крайней точке некоторое время. Выдохните, согнув руки в локтях, и опустите туловище на пол. Повторите позу 2-3 раза, затем расслабьтесь.



Поза **собака**, асана напоминает потягивающуюся собаку, отсюда и название. Одна из самых расслабляющих поз, возвращающих умственные и физические силы.

Как выполнять?

Лягте на пол лицом вниз, ноги раздвиньте чуть меньше, чем на ширину плеч. Ладони поставьте на пол на уровне груди. На выдохе поднимите тело, выпрямив руки, которые на протяжении всего упражнения должны оставаться прямыми. Подвиньте голову к стопам и положите голову на пол. Руки и ноги должны быть прямые, пятки касаться пола. Оставайтесь в данной позе необходимо минуту. Затем на выдохе поднимать голову с пола и вытянуть тело вперед, опустив его на пол.



Поза **лягушка**, асана оказывает успокаивающее и освежающее действие на мозг, она очень полезна для женщин и очень веселит детей. Из плюсов - снимает боль в спине, укрепляет позвоночник, рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Как выполнять?

Встаньте прямо, затем сядьте на корточки, расположите стопы на ширине таза и разверните их немного наружу. Следите за тем, чтобы стопы полностью были прижаты к полу.

Прижмите локти к внутренним сторонам коленей, направьте копчик вниз и сложите ладони. Начинайте прижимать локти к коленям, одновременно сопротивляясь коленями. Вытягивайте грудную клетку, уводя ее от пупка. Задержитесь в асане на 15-30 секунд, затем высвободите руки, поднимите корпус и сядьте на пол. Высвободите ноги, отдохните.



Поза **лодки** значительно укрепляет мышцы брюшного пресса и ног. Оказывает положительное действие на все органы брюшной полости, рекомендуется при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Эта асана также укрепляет спину, что подчеркивает ее исключительное значение для детского организма.

Как выполнять?

Сядьте на пол, подтяните ноги к себе, зафиксируйте положение. Оторвав ноги от земли, вытяните руки перед собой (руки должны находиться параллельно полу, ладони направлены друг на друга). Толкните поясницу вперед, обозначив «поясничный прогиб». Постарайтесь выпрямить ноги в коленных суставах таким образом, чтобы пятки оказались приблизительно на уровне глаз. Шея и голова должны находиться на одной линии с позвоночником, грудную клетку необходимо слегка «раскрыть».



Самое важное!

Проконсультируйтесь с врачом. Вы должны быть уверены, что ваш ребенок готов к самостоятельной практике, без присмотра преподавателя. Если у ребенка имеются какие-то заболевания, они не должны находиться в стадии обострения.