

Консультация для родителей «Детская йога: нужна ли она ребенку?»



Йога — это индийская практика, способная создавать не только гармонию в душе, но и оказывать положительное влияние на все тело. Бытует мнение, что благодаря такому самопознанию можно полноценно сбалансировать жизнь

ребенка, научить его концентрировать внимание и правильно отдыхать.

Нужна ли в действительности йога детям?

С какого возраста можно и нужно заниматься таким самосовершенствованием?

Какому ребенку йога особенно полезна?

Детская йога как стиль жизни для здорового будущего человека сегодня заниматься йогой модно. Кто-то ходит на такие занятия для поддержания физической формы, кто-то стремится познать свой духовный мир, а кто-то просто пытается следовать модным тенденциям. Вполне зрелый человек вправе самостоятельно выбирать для себя мотивации для занятия индийской практикой, но вот как увлечь ребенка? Существует ли особенная йога для детей и правда ли, что она приносит пользу для подрастающего организма?

Йога считается одной из самых популярных систем тренировки тела в фитнес-формате. Высокая эффективность дыхательных и физических упражнений проверена временем. Для человека, ведущего малоподвижный образ жизни и далекого от аэробики и фитнеса, не составит труда даже на первых занятиях справиться с нагрузками. Полезна йога и для детей, хотя она и отличается от индийской практики для взрослых, уделяющих больше внимания духовной практике и самосовершенствованию.

Детская йога — это полезные для здоровья физические упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично. Многие эксперты уверены, что такие занятия должны проходить в форме игры, а главной целью выполнения асан (положение тела) является



выработка у детей привычки к здоровому образу жизни. Неоспоримая польза детской йоги Йоги определяют, насколько здоров человек по состоянию его позвоночника. Практически все асаны разработаны для нормализации функционирования позвоночного столба и укрепления мышц вокруг него.

Скручивания, растяжения, наклоны, повороты направлены на приобретение правильной осанки и улучшения гибкости. Упражнения для шеи нормализуют кровообращение в головном мозге. Это помогает снять зрительную нагрузку, способствует лучшей концентрации, запоминанию информации. Бытует мнение, что тренируя шейный отдел, дети становятся менее подвержены ангинам и фарингитам. Дыхательные техники позволяют разработать легкие, увеличить их рабочую площадь, что особенно полезно для детей-астматиков и аллергиков. Часто эксперты утверждают, что асаны, в которых все внимание направлено на область живота, являются природным «внутренним массажем» органов брюшной полости. Такой массаж способствует нормальному усвоению пищи, ускорению выведения токсичных веществ, нормализации работы желудочно-кишечного тракта. У полных детей ускоряется обмен веществ, и они, как следствие, теряют лишний вес.



Худые дети могут набрать мышечную массу и стать крепче физически. Влияние йоги на ребенка многогранно:

- Йога улучшает состояние здоровья ребенка, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию и гибкость.
- Благодаря тому, что занятия проходят в игровой форме, у детей дошкольного возраста развивается концентрация, внимательность и аккуратность к движениям и позам.
- Наполняет организм ребенка энергией, позволяет поддерживать хорошую физическую форму.
- Выбатывает у ребенка эмоциональную устойчивость, терпение, спокойствие и душевное равновесие.
- Формирует положительное отношение к окружающему миру, учит его вести правильный образ жизни без формирования вредных привычек.
- В отличие от большого спорта, тело и дух ребенка не перегружены, у него всегда есть возможность рассчитать свои силы и отдохнуть.

- Заниматься йогой могут даже часто болеющие дети. Йога восстанавливает иммунитет, помогает ребенку переключить внимание с болезни на более позитивные вещи: общение, положительные эмоции, самопознание.
- Для занятий йогой не нужны дорогостоящие тренажеры или снаряды. Необходим коврик и желание ребенка.

Особенно полезна йога для гиперактивных детей. Занятия позволяют направить неумную энергию ребенка в правильное русло. Детям флегматикам йога поможет раскрепоститься, придаст решительности, научит проявлять инициативу. Кроме того, ребенок менее подвержен стрессам, депрессии и его самооценка значительно повышается. Когда начинать занятия? Мнения специалистов по поводу того, в каком возрасте лучше начинать занятия йогой, расходятся. Некоторые уверены, что уже в возрасте 3 лет ребенок готов к тренировкам, другие считают, что только осознанный подход к йоге позволит сделать занятия продуктивными, и раньше 10-12 лет записывать ребенка на йогу не следует. Однако главным фактором готовности ребенка к йоге является возрастное соответствие выполняемым упражнениям. Нельзя требовать от малыша невозможного. Все асаны должны подбираться с учетом физических особенностей подрастающего организма. Для детей старшего возраста постепенно добавляется духовная сторона занятий, происходит обучение медитативным

техникам. Основной комплекс упражнений йоги для детей должен быть несложным, характеризоваться простотой и универсальностью.



Лучше всего, если он будет направлен на гармоничное развитие всех мышц и:

- построение приемлемых для ребенка положений тела;
- постепенное освоение дыхательной практики;
- обучение расслаблению.

Кроме укрепления мышц, улучшения состояния здоровья, дети старше 6 лет уже знакомятся с основами теории йоги, изучают ее систему. Это необходимо для обучения ребенка самодисциплине, уважению, самоконтролю, терпению и другим полезным качествам. Йога, в отличие от профессионального спорта, не прививает ребенку стремление конкурировать и соперничать. На занятиях детей учат дружбе, состраданию и взаимопомощи. Для правильного выполнения

упражнений потребуются элементарные знания человеческой анатомии. Занимаясь даже непродолжительное время, ребенок получит много новой полезной информации.

С чего начать занятия?

Прежде чем ребенок начнет заниматься йогой, необходимо сформировать у него правильный настрой и положительное отношение к тренировкам. Поинтересуйтесь, есть ли у ребенка желание заниматься, как он представляет себе йогу. Неплохо, если у ребенка есть друзья, которые ходят на занятия детской йогой, и у вас есть возможность познакомиться с преподавателем, узнать условия, методы и программу тренировок. Чтобы ребенок не сильно уставал, лучше найти курсы йоги как можно ближе к дому. Важно чтобы посещали секцию дети примерно одного возраста, так им легче будет найти между собой общий язык. Если ребенок совсем маленький, то будет хорошо, если один из родителей будет заниматься йогой вместе с малышом.

Сегодня существует огромное количество курсов, где практикуется, например, йога с мамой. В неделю ребенку достаточно 2-3 занятий, чтобы он не переутомился, и у него не пропало желание тренироваться. Перед йогой по возможности необходимо опорожнить мочевой пузырь, кишечник, высморкаться и откашляться.



Одежда для йоги должна быть просторной, легкой, воздухопроницаемой из натуральных материалов. Как правило, занятия проходят босиком, без обуви и носков. Чтобы не навредить своему ребенку, важно перед самыми первыми занятиями получить консультацию педиатра. Врач учтет особенности здоровья ребенка, в том числе наличие хронических заболеваний. Противопоказаниями для тренировки являются: вирусные инфекции, переутомление, острые заболевания внутренних органов, высокое артериальное давление, инфекционные поражения суставов, черепно-мозговые травмы и др. Важно, чтобы упражнения йоги были разработаны с учетом анатомических, психологических и физиологических особенностей взрослеющего организма.

*Консультацию подготовил:
инструктор по
физкультуре Алтухова Т.А.*



