

Консультация

Инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад № 11
Слободчикова Ольга Викторовна.

Детская йога у вас дома

Вы переживаете, что не сможете самостоятельно обучить ребенка йоге? Очень зря! Если у вас имеется даже весьма скромный опыт практики, эта задача будет вам под силу!

Детская йога не требует особых познаний. Представьте, что вы не умеете играть на фортепиано. В этом случае вы, конечно, не сможете научить виртуозной игре своего ребенка. Но если Вы не умеете выполнять стойку на голове, это вовсе не значит, что вы не в состоянии «поиграть в йогу» со своим малышом.

Эта система идеальна для детей, в первую очередь потому, что она не имеет условностей, вроде начальных физических данных или возраста, для нее не нужно никаких специальных приспособлений. По сути, вы можете заниматься ею в любое время и в любом месте. А польза от таких занятий – колоссальная.

А сейчас мы хотим вам рассказать, как правильно заниматься йогой с детьми в домашних условиях, без присмотра инструктора. Дети по природе своей очень пластичны, они с легкостью осваивают такие асаны, на которые у взрослых может уйти не один месяц. Взять, к примеру, Пашчимоттанасану, в которой йогин должен «сложиться» пополам из положения сидя и обхватить ладонями пальцы ног. И все это – с ровной спиной! Новички знают, что эта поза дается особенно тяжело. А дети ее выполняют запросто! Вам остается только направить ребенка и привить ему любовь к йоге, чтобы он мог развивать свои способности. Как это сделать?

Праздник или привычка?

Мы предлагаем вам две стратегии привлечения своего ребенка к йоге – превратить ее в праздник или сделать привычкой. Ваш выбор здесь будет зависеть от индивидуальных особенностей малыша. Врачи сходятся во мнении, что детский распорядок дня подчас бывает даже более стрессовым, чем взрослый. Поэтому, несмотря на прекрасную пластичность психики, им в качестве одного из стабилизирующих факторов необходима регулярная спортивная нагрузка. Кроме того, мы знаем, что большинство полезных привычек человек приобретает в малом возрасте, именно поэтому дошкольный возраст – идеальный период для того, чтобы приучить малыша с любовью и уважением относиться к своему телу, занимаясь йогой. Немного

позже, в школьные годы, посредством практики, он научится сохранять душевное равновесие, получая ценную привычку самостоятельно восстанавливать в себе гармонию. Таким образом, занятия йогой постепенно станут частью его личной гигиены.

Однако, если малыш импульсивен, если его внимание, как и у большинства детей, стремительно перескакивает с объекта на объект, попробуйте устроить ему знакомство с йогой в виде игры, веселого праздника. Очевидно, такие праздники в первое время не должны быть ежедневными, если только ребенок сам не попросит об этом.



Поиграйте с ребенком в йогу!

Первый атрибут праздника, конечно, веселый наряд, поэтому позаботьтесь о том, чтобы у малыша была красивая одежда для занятий йогой. Теперь подберите интересное музыкальное сопровождение, продумайте сказку, которая будет сопровождать занятие и приступайте. И на протяжении всего занятия следите за тем, что происходит не оставляет его равнодушным, что ребенку это действительно интересно. Очень скоро малыш будет с нетерпением ждать очередного праздника, которым для него станет йога.

Некоторые особенности практики:

- Для детской йоги вам не понадобятся никакие дополнительные приспособления, только йога-мат. Дело в том, что специфика практики не предполагает детальной и точной отстройки асан, продолжительной фиксации в них, поэтому ремни и блоки здесь, безусловно, лишние.
- Выстраивая программу занятий, обязательно учитывайте время дня, руководствуясь следующим правилом: в первой половине дня упражнения должны приносить бодрящий эффект, а во второй – расслабляющий. Запомните, утром нежелательны прогибы назад и наклоны вперед, они могут вызвать болезненные ощущения. Вечером

откажитесь от перевернутых асан и наклонов стоя, а вот сидячие и лежащие асаны будут очень кстати.

- Не забывайте о том, что даже детям следует воздерживаться от еды за полтора-два часа до занятия. Молоко и молочные продукты должны употребляться не позже, чем за полтора часа. Если малыш проголодался, дайте ему стакан свежееотжатого фруктового сока. Помните, что заниматься на полный желудок вредно, особенно это касается перевернутых поз.
- Следите за временем выполнения каждой асаны, дольше указанного времени оставаться в позе категорически не рекомендуется, если только это не Шавасана.
- В отличие от взрослой йоги, где дыханию уделяется пристальное внимание, детская практика не требует согласования движения и дыхания. Малыш может дышать как обычно. Единственное правило – упражнения не должны выполняться на задержке дыхания.
- Перед занятием обязательно проветривайте помещение, а в теплое время года почаще практикуйте на свежем воздухе.

Как начинать?

В первую очередь, проконсультируйтесь с врачом. Вы должны быть уверены, что ваш ребенок готов к самостоятельной практике, без присмотра преподавателя. Дело в том, что при некоторых заболеваниях позвоночника выполнение асан имеет свои особенности и ограничения, игнорирование которых чревато неполадками со здоровьем. И конечно, если у маленького йогина имеются какие-то заболевания, они не должны находиться в стадии обострения.

Первые занятия йогой с начинающим йогиним планируйте всего на 10-15 минут, постепенно вы можете их увеличивать до получаса, внимательно наблюдая за реакциями ребенка. После практики он не должен чувствовать усталости! Опытные мастера рекомендуют заниматься с детьми дошкольного возраста не больше 15 минут, а со школьниками – в среднем 20 минут.

Подберите несложные асаны, из тех, что описаны ниже, придумайте для них интересные названия (к примеру, «мостик», «кошечка» и т.д.) и приступайте к практике.

Самые полезные асаны (упражнения) для детей:

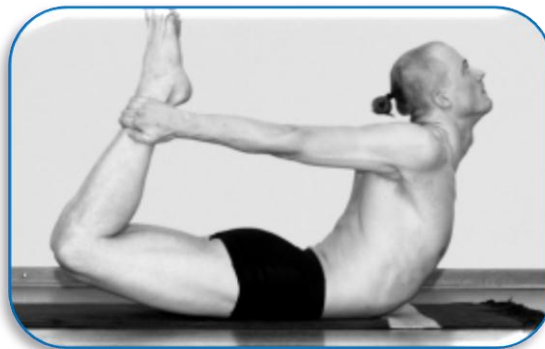
- **Сарвангасана («свеча», «берёзка»)**. Стимулирует умственный рост ребенка *(не рекомендуется детям младше 7 лет)*.



ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставляют. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из асаны выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с.

- **Дханурасана** (*поза лука, «корзиночка»*). Развивает в ребенке чувство доверия, сохраняет позвоночник эластичным, увеличивает способность к концентрации.



Противопоказания:

- Туберкулез кишечника
- Язва желудка или двенадцатиперстной кишки
- Искривление позвоночника
- Грыжа
- При гипертонии и предрасположенности к грыжам рекомендуется выполнять асану только под присмотром опытного инструктора.

Выполнение:

1. Примите горизонтальное положение лицом вниз, прижав живот к полу. Согните колени, вытяните руки назад и захватите левой рукой левую лодыжку, а правой – правую. Оставайтесь в данном положении два дыхательных цикла.
2. Затем на выдохе прогнитесь, насколько можете, тяните руки вверх, поднимая колени, таз и грудь. Руки и кисти стягивают тело, действуя, как тетива.
3. Следите за тем, чтобы вес тела приходился только на живот. Соедините бедра, лодыжки и колени.
4. Оставайтесь в асане 30-60 секунд. Затем медленно опустите лодыжки, опустите корпус и отдохните.

Возможные ошибки:

- Вы расставляете колени в стороны.
 - Вы поднимаете плечи к ушам.
- ✓ **Врикшасана («цапля»)**. Развивает мозг, улучшает внимание, стимулирует умственную деятельность, обладает общеукрепляющим действием на организм.



Противопоказания:

- Травмы ног и проблемы со связками.
- Боли в суставах.
- Повышенное давление.

Выполнение:

1. Встаньте в Тадасану.
2. Стоя на левой ноге, согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания внутренней стороны левого бедра. Пальцы ног направлены строго в низ, пятка располагается как можно ближе к лобковой кости.

3. Следите за тем, чтобы мышцы опорной ноги были достаточно сильно напряжены, сама нога оставалась прямой в колене, а чашечка была направлена вверх.
4. Балансируя на левой ноге:
5. поднимите вытянутые руки вверх, выпрямите их в локтях и проследите, чтобы внутренняя поверхность рук прикасалась к ушам. Потянитесь вверх всем телом. Следите, чтобы в пояснице не было ощутимого прогиба.
6. Сложите руки на груди в молитвенную мудру
7. поднимите руки вверх ладонями друг к другу и слегка разведите.
8. Сохраняйте позу несколько секунд. Следите, чтобы дыхание было ровным.
9. Опустите руки и возвратитесь в Тадасану.
10. Повторите асану, поменяв опорную ногу. Затем возвратитесь в Тадасану и расслабьтесь.

Возможные ошибки:

- Колено согнутой ноги отклоняется вперед.
- Вы тянете плечи вверх, не давая раскрыться грудной клетке.
- Вы уводите таз в сторону или сильно прогибаете позвоночник вперед
- Вы сжимаете пальцы опорной ноги.

Для начинающих:

Начинайте выполнять Врикшасану, прислонившись к стене. Не закрывайте глаза, зафиксируйте взгляд на какой-либо неподвижной точке.

- ✓ **Тадасана**. Прекрасно вытягивает тело, укрепляет кишечник.



Противопоказания:

- Бессонница и нарушения пищевого поведения
- Остеоартрит коленей
- Пониженное давление и головные боли

Выполнение:

1. Встаньте прямо, соедините стопы таким образом, чтобы пятки и большие пальцы ног касались друг друга. Равномерно распределите вес тела по всей ступне и постарайтесь вытянуть пальцы ног и держать их расслабленными.
2. Подтяните вверх коленные чашечки и выпрямите ноги. Следите, чтобы лодыжки находились на одной линии друг с другом.
3. Подтяните промежность, сожмите бедра, втяните ягодицы и живот.
4. Раскройте грудную клетку, подняв плечи вверх, затем отведя их назад и опустив вниз. Позвоночник тяните вверх.
5. Вытяните руки вдоль бедер (ладони обращены к бедрам), смотрите прямо. Оставайтесь в этом положении 30-60 секунд.

Возможные ошибки:

- Вес на стопах распределен неравномерно.
- Носки стоп разведены в сторону и напряжены.
- Вы приподнимаете плечи или прогибаете позвоночник вперед.

Для начинающих

Если вы с трудом удерживаете равновесие, попробуйте разомкнуть стопы и отставить их на небольшое расстояние.

- ✓ **Бхуджангасана**. Оказывает укрепляющее действие на позвоночник, растягивает мышцы спины, регулирует работу желудочно-кишечного тракта.



Выполнение позы особенно рекомендуется людям, имеющим сколиозы, камни в почках, мочевом и желчном пузыре, болезни почек и надпочечников.

➤ Противопоказания:

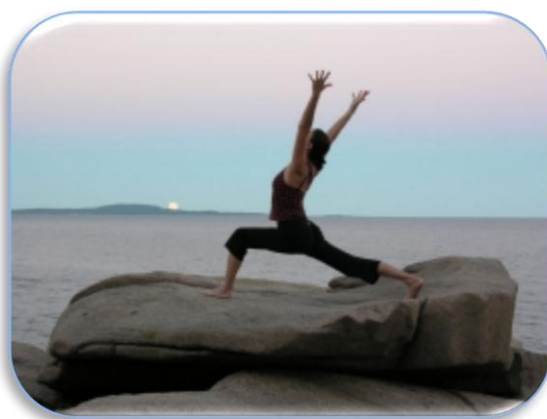
- Ущемление дисков, смещение позвонков.
- Острая стадия радикулита, прострелы.
- При гиперфункции щитовидной железы категорически не рекомендуется запрокидывать голову назад.

Выполнение:

1. Ложитесь на пол лицом вниз, вытяните ноги, держа стопы прижатыми друг к другу, колени напряженными, а пальцы ног вытянутыми. Расположите руки по обеим сторонам от груди пальцами вперед.
2. На выдохе, прижимая ладони к полу, медленно, позвонок за позвонком, поднимайте корпус до тех пор, пока не выпрямите руки. Следите за тем, чтобы вес тела приходился только на ноги и ладони.
3. Сократите ягодицы, напрягите ноги и плотно прижмите их друг к другу. Следите за тем, чтобы прогиб позвоночника был минимален.
4. Оставайтесь в асане 20-30 секунд, затем согните руки в локтях и опуститесь на пол. Повторите 2-3 раза.

Возможные ошибки:

- Вы не раскрываете грудную клетку.
 - Вы перегружаете и сжимаете поясницу.
 - У вас не получается выполнить правильный, равномерный прогиб.
- ✓ **Виравхадрасана (поза всадника)**: Придает ребенку спокойствие и уверенность в себе.



Противопоказания:

- Повышенное кровяное давление.
- При болях в спине, смещении дисков позвоночника, ишиаса и люмбаго не следует, выполняя позу, делать прыжок.

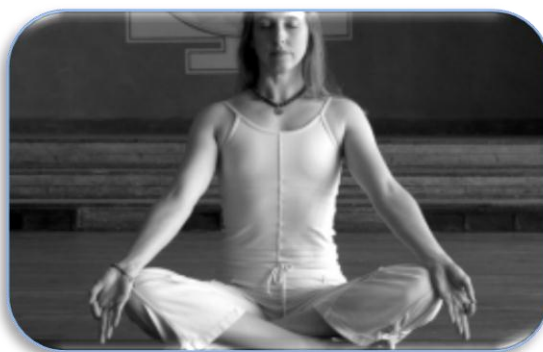
- Пожилым и ослабленным людям необходимо практиковать асану у стены.
- Не рекомендуется слишком долго задерживаться в позе, поскольку Вирабхадрасана создает достаточно сильную нагрузку на сердце.
- При наличии сердечно-сосудистых заболеваний выполнять асану следует в присутствии инструктора.
- При проблемах с шеей не следует поднимать голову и направлять взгляд вверх.

Выполнение:

1. Встаньте в Тадасану, на вдохе прыжком разведите стопы на расстояние 120-130 см друг от друга. Вытяните руки в стороны на один уровень с плечами.
2. Разверните правую ногу наружу на 90 градусов, а левую немного заверните внутрь, одновременно поднимая руки вверх ладонями друг к другу и соединяя их. Следите, чтобы левая пятка была прижата к полу, а локти были выпрямлены.
3. Опускайте лопатки вниз и вытягивайте грудную клетку вверх. Затем отведите голову немного назад и посмотрите на большие пальцы рук.
4. На выдохе согните правое колено под прямым углом. Таз должен находиться перпендикулярно плоскости ног.
5. Задержитесь в асане на 30-60 секунд. Затем выполните ее в другую сторону.

Возможные ошибки:

- Вы сгибаете левое колено или отрываете пятку от пола.
 - Вы не напрягаете область таза.
- ✓ **Сукхасана.** Приводит разум и тело в гармоничное состояние, учит ребенка сидеть правильно.



Противопоказания:

- Не рекомендуется выполнять Сукхасану при травмах голеностопных суставов, коленей, позвоночника и копчика.
- При сильных головных болях и мигренях.

- При болях в сердце.

Выполнение:

1. Сядьте в [Дандасану](#). Согните ноги в коленях и переплетите голени, положив правую стопу под левое бедро, а левую под правое.
2. Положите руки на бедра ладонями вверх или на колени ладонями вниз.
3. Приблизьте ноги к тазу и расслабьте стопы. При этом их внешние края должны лежать на полу. Распрямите позвоночник, не напрягая его, и раскройте грудную клетку. Следите, чтобы плечи находились на одном уровне, а позвоночник был строго перпендикулярен полу. Смотрите прямо перед собой.
4. Задержитесь в асане на 1-2 минуты. Дышите ровно. Затем поменяйте ноги.

Возможные ошибки:

- Вы не оставляете пространства между стопами и тазом.
 - Вы прогибаете поясницу и выталкиваете нижние ребра вперед.
 - Вы напрягаете шею и не вытягиваете позвоночник.
- ✓ **Паванамуктасана («ёжик»)**. Полезна при повышенном газообразовании у малыша, ее выполнение успокаивает ум и снимает стресс.



Выполнение:

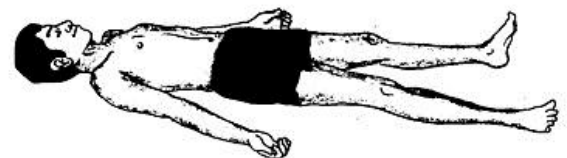
1. Ложитесь на коврик на спину, вытяните руки вдоль тела, ладони прижаты к полу.
2. Согните ноги в коленях и придвиньте ноги как можно ближе к ягодицам и направьте колени к груди.
3. Продолжая прижимать ладони к полу, начинайте поднимать верхнюю часть корпуса до тех пор, пока голова и плечи не перестанут касаться пола.

4. Затем, подвигая колени еще ближе к груди, оторвите от пола бедра и ягодицы. следите за тем, чтобы ступни и колени были прижаты друг к другу.
5. Захватите согнутыми руками ноги в районе голеней, приближая голову до тех пор, пока нос не коснется ног.
6. Удерживайте положение на задержке дыхания. На выдохе расслабьте руки, сохраняя хват, и опустите голову на пол.
7. Повторите несколько раз.

✓ **Шавасана (поза трупа, поза спокойствия).** Успокаивает ребенка, снимает нервное напряжение.

Выполнение:

1. Найдите для занятий тихое место. Расстелите коврик на твёрдой и ровной поверхности.
2. Лягте на спину и полностью выпрямитесь. Устройте голову в комфортное положение. Ноги следует развести на небольшое расстояние, слегка согните колени.
3. Вытяните руки и положите вдоль тела на небольшом расстоянии от бёдер. Ладони следует развернуть вверх и слегка согнуть пальцы.
4. Чуть приоткройте рот и расслабьте нижнюю челюсть. Прикройте ваши глаза.
5. Лёжа в этой позе, убедитесь, что ваши мышцы полностью расслаблены. Расслабьте сознание, освобождая его от текущих забот, мыслей о конфликтах, беспокойствах и страхах.
6. Во время расслабления вашему сознанию необходимо отследить каждую часть вашего тела с головы до пальцев ног. Представьте в сознании картинку каждого участка вашего тела и расслабьте без особого усилия.
7. Если в каких-либо участках тела всё ещё остаётся напряжение, расслабьте их, отпуская мышцы.
8. Осознавайте только ваше дыхание и следуйте его ритму до тех пор, пока не перестанете сознавать своё тело.
9. В тот момент, когда возвращается сознание вашего тела, сделайте несколько глубоких дыханий, медленно сдвиньте ноги и положите руки вдоль тела. Спокойно откройте глаза. Потянитесь и медленно садитесь, и,



затем, медленно поднимайтесь.

Тактика

Теперь давайте научимся ненавязчиво привлекать ребенка к йоге. Специалисты советуют, начиная «игру в йогу», показать малышу какую-нибудь позу и поинтересоваться – умеет ли он так? Когда он включится в практику, обязательно похвалите его и порадитесь, что маленький йогин выполняет ее лучше мамы.



Многие асаны даются детям проще, чем взрослым.

Во время практики все время общайтесь, рассказывайте интересные истории, удивляйте, обменивайтесь впечатлениями. И обязательно будьте на равных!

Если малыш устал, предложите ему спокойно полежать с закрытыми глазами, расскажите сказку (или предложите представить ему, что он летит над морем, лесами, лугами) и попросите изобразить надутый шарик (глубоко вдохнуть), из которого надо выпустить воздух (выдохнуть). После Шавасаны ребенок может уснуть, это очень полезно для растущего организма.

Существует мнение, что детям до 12 лет опасно практиковать Шавасану, однако профессионалы настаивают, что вариант Позы Мертвеца, где йогин лежит с закрытыми глазами и спокойно дышит, не пытаясь ощутить себя вне тела, не может нанести ему вреда.

Йога для детей в различных возрастных группах

Детская йога особенно полезна:

- Тревожным и легковозбудимым малышам.
- Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год
- Подросткам, которые получают значительную эмоциональную и умственную нагрузку
- Малоподвижным детям
- Всем детям и подросткам, имеющим заболевания нервной системы (энурез, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония).
- Малышам, ощущающим дефицит общения.

Что включает в себя занятие Йоги для детей?

1. Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц.
2. Дыхательные техники и релаксацию.
3. Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.
4. Беседы о здоровье и основных законах его формирования.

Общие особенности детской йоги для разных возрастных групп.

1. Йога не должна сочетаться с активными физическими упражнениями. Последние рекомендуется перенести на следующий день после практики.
2. В отличие от взрослых классов, на Бэби-йоге не уделяется пристального внимания дыханию. Ребенок должен дышать произвольно, но глубоко.
3. В детской йоге нет сложных названий асан, вместо них используются названия тех предметов или животных, на которые похожи позы. К примеру, «поза кузнечика», «поза лука» и др.
4. Глубокая и вдумчивая работа в асанах отсутствует, время выдержки одной позы с входом и выходом составляет не больше 30-60 секунд.
5. Размер группы не должен превышать 10-12 детей, в противном случае инструктору будет крайне сложно находить и удерживать эмоциональную связь с маленькими йогинами.
6. Как и во «взрослой» йоге, в йоге для детей главным является: отсутствие гонки за результатом и регулярность занятий.

Детская йога от 1 года до 8 лет.

Современная наука говорит о том, что наибольшее влияние на развитие мозга от 0 до 15 месяцев имеет стимуляция вестибулярного аппарата. Малышу очень полезно двигаться, кувыркаться и крутиться в этот период, поэтому первые занятия йогой рекомендуется начинать в самом юном возрасте, поскольку таким образом Вы можете сделать первый шаг к формированию эмоционально и интеллектуальной личности своего ребенка.



Начинайте заниматься йогой со своим ребенком как можно раньше.

Занятия для детей от года до трех лет всегда проводятся с мамами. При этом они не только помогают детям выполнять упражнения, но и устанавливают с собственным малышом тонкий контакт, начиная понимать его истинные потребности.

К трем годам детки уже могут сделать свои первые осознанные шаги в йоге. В этом возрасте они стремятся проявлять самостоятельность, поэтому стараются выполнять позы без участия взрослых. Главная задача инструктора в данный момент заключается в том, чтобы подогреть интерес ребенка к практике. Дети открыты для всего нового, они готовы исследовать и узнавать все необычное для них. Это увлекательная игра, которая ни в коем случае не должна превращаться в урок. Явный акцент на правильное выполнение асаны не ставится. Поэтому преподаватель только в том случае будет поправлять ребенка, если тот может нанести себе вред, поскольку дети хорошо воспринимают только, когда их хвалят. Если во время практики их позы постоянно подправляются, малыши мгновенно теряют интерес к происходящему.

В этом возрасте на занятии уделяется 10-15 минут выполнению поз, расслаблению и релаксации – 5-10 минут, играм - 10-15 минут.

Занятия для детей от 4 до 6 лет носят выраженный динамический и игровой характер, по своей форме они очень отдаленно похожи на поток асан: ребята бегают, кувыркаются, прыгают и играют, придумывают приключения и занимательные истории. При этом снимаются все динамические зажимы, выполняются самые полезные для растущего организма позы.

Дело в том, что в возрасте от трех лет игра является ведущей деятельностью ребенка. Играя друг с другом, малыши переживают уйму самых разнообразных эмоций и учатся контактировать с окружающим миром. В этом случае и эффект от йоги, и усвоение новой информации будет наиболее полным.

Йога для детей от 7 лет

В традиции Б.К.С. Айенгара считается, что вплоть до 8 лет дети должны «играть в йогу», а после – уже заниматься весьма интенсивно. В направлении Шивананда йоги существует несколько иное мнение: ребенок после 5 лет может самостоятельно заниматься и выполнять довольно сложные асаны.



Дети 6-7 лет уже могут начинать полноценную практику, адаптированную к особенностям их возраста.

Удачной практики!