

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

У детей есть то, что практически отсутствует у многих взрослых: природная гибкость, выносливость и невероятная энергичность. И они с удовольствием делают что-то интересное за компанию со взрослыми.

Если вы пробовали ходить на занятия йогой и они показались вам скучными и сложными, может быть, стоит попробовать хотя бы одно занятие в компании ребёнка? Будет весело, это я вам гарантирую.

В детском саду на дополнительных занятиях в группе «Здоровый малыш», мы с детьми начали разучивать упражнения детской йоги. Если же ваша основная цель — увлечь ребёнка и привить ему любовь и интерес к занятиям спортом, попробуйте превратить йогу в увлекательную игру.

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

Важно! Перед тем, как начать обучение ребенка йоге, убедитесь в том, что он этого искренне хочет. Часто такого желания достаточно, чтобы ребенок тут же, без подготовки, начал сгибаться и скручиваться в разные стороны.

Дети стремительны, они терпеть не могут однообразия и, наоборот, обожают разнообразие и новизну во всем.

Ум ребенка пребывает в настоящем, а не обращен в прошлое или будущее. Ребенок учится быстрее взрослого, с помощью зрения. Если объяснять слишком долго, ребенок уснет.)))

Дети могут быть очень активными, а через долю секунды стать крайне пассивными. Вот почему им скучно, если их учат очень медленно.

Детей следует обучать в соответствии с их поведением.

Дети концентрируются очень легко. С этим у них нет проблем.

Все зависит от того, как привлечь их внимание. Если говорить с ребенком с высоты своего возраста и опыта, он не сможет сосредоточиться. Нужно разобраться, какой язык они понимают, и говорить с ними на их языке, а не навязывать свой. Тогда они автоматически сконцентрируются – им будет понятно, а значит, интересно.

Если не удастся привлечь внимание детей, невозможно будет передать им что-то новое.

Становясь с ними на один уровень в физическом и умственном смысле, можно постепенно их подтягивать. Если требовать «А ну, сосредоточьтесь!», не будет ни малейшего шанса.

Ни в коем случае не «мучайте» ребенка асанами, не заставляйте его заниматься – пусть все, что он делает происходит по его доброй воле.

Есть очень простое правило: заниматься, пока ребенок улыбается.

Как только он начал хмуриться, нужно прекращать занятие.

Вот несколько упражнений для выполнения дома

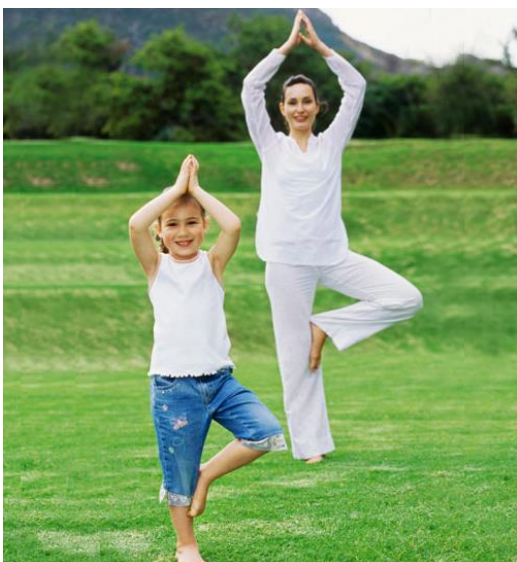
Упражнение № 1. Лягушка



Упражнение № 2. Фламинго



Упражнение № 3. Дерево



Упражнение № 4. Лодка



Упражнение № 5. Собака мордой вниз



Упражнение № 6. Морская звезда



Упражнение № 7. Ледяная горка



Упражнение № 12. Счастливый малыш

