

Детская йога

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 ребёнка, научить его концентрировать внимание и правильно отдыхать. 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.

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. Чтобы йога была полезной, важно обращаться только к профессиональным инструкторам и не заниматься самодеятельностью.

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 ребёнка многогранно:

- Йога улучшает состояние здоровья ребёнка, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию и гибкость.

- Благодаря тому, что занятия проходят в игровой форме, у детей школьного возраста развивается концентрация, внимательность и аккуратность к движениям и позам.

- Наполняет организм ребёнка энергией, позволяет поддерживать хорошую физическую форму.

- Выбатывает у ребёнка 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 ребёнка не перегружены, у него всегда есть возможность рассчитать свои силы и отдохнуть.

- Заниматься йогой могут даже часто болеющие дети. Йога восстанавливает иммунитет, помогает ребёнку 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 ребёнка.

Особенно полезна йога для гиперактивных детей. Занятия позволяют направить неумную энергию ребёнка в правильное русло. Детям-флегматикам йога поможет раскрепоститься, придаст решительности, научит проявлять инициативу. Кроме того, ребёнок менее подвержен стрессам, депрессии и его самооценка значительно повышается.

Основной комплекс упражнений йоги для детей

Комплекс упражнений для детской йоги должен быть несложным, характеризоваться простотой и универсальностью. Лучше всего, если он будет направлен на гармоничное развитие всех мышц и:

- построение приемлемых для ребёнка 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 ребёнка самодисциплине, уважению, самоконтролю, терпению и другим полезным качествам. Йога, в отличие от профессионального спорта, не прививает ребёнку 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, ребёнок получит много новой полезной информации. Прежде чем ребёнок начнет заниматься йогой, необходимо сформировать у него правильный настрой и положительное отношение к тренировкам. Поинтересуйтесь, есть ли у ребёнка желание заниматься, как он представляет себе йогу. Неплохо, если у ребёнка есть друзья, которые ходят на занятия детской йогой, и у вас есть возможность познакомиться с преподавателем, узнать условия, методы и программу тренировок.

Чтобы ребёнок 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 ребёнок 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 ребёнку 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 ребёнку, важно перед самыми первыми занятиями получить консультацию педиатра. Врач учтет особенности здоровья ребёнка, 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.