

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 ребёнка, научить его

концентрировать внимание и правильно отдыхать. Нужна ли в действительности йога детям? С какого возраста можно и нужно заниматься таким самосовершенствованием? Какому ребёнку йога особенно полезна?

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.

Детская йога — это не очередной модный способ занять своего ребёнка. Это единая комплексная система, состоящая из поз йоги, дыхательных практик, упражнений на концентрацию внимания. Она помогает ребёнку всесторонне развиваться и



лучше узнавать себя. Дети, которые регулярно посещают занятия, например, 2-3 раза в неделю, меньше болеют, лучше учатся. Они гармонично развиваются и растут как личности. Асаны (позы йоги), дыхательные упражнения укрепляют тело, способствуют его правильному формированию. Дети, занимающиеся йогой, сильные, выносливые, гибкие, подвижные. Концентрация внимания способствует лучшему пониманию себя, своего тела, своих желаний, стремлений. У детей вырабатывается привычка к самодисциплине. Йога также помогает детям лучше понимать окружающий мир и свое место в этом мире. Она развивает интуицию, как способ познания этого мира.

В переходном возрасте йога помогает подростку лучше управлять собой, своим телом, эмоциями, более плавно выстраивать свои отношения со сверстниками и взрослыми. Получается, что йога для современного ребёнка просто жизненно необходима.

Оптимальный возраст для начала занятий детской йогой — 6-7 лет. Ребёнок становится более самостоятельным, способным внимательно слушать и выполнять задания преподавателя. Если у ребёнка есть отклонения в состоянии здоровья, то родителям лучше сообщить об этом инструктору. Эта информация позволит заранее скорректировать занятие и сделать его полезным, и в то же время увлекательным. Важно, чтобы ребёнку было интересно идти на занятие, чтобы его глаза загорались в предвкушении того, что будет на нём происходить.

Существует и такая форма совместных занятий, как йога для детей и родителей. Здесь пользу получает вся семья. Взрослым становится понятным, что делает ребёнок на таких занятиях, они сами выполняют те же асаны, прыжки на скакалке и т. п. Ребёнку важно, что его родители или один из них,

рядом. И это то же общение и взаимодействие. Только в другой форме — более уважительной, понимающей. Поэтому такие занятия могут укрепить и улучшить отношения «отцов и детей», сделать их более позитивными.

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.

Чтобы ребёнок не сильно уставал, лучше найти курсы йоги как можно ближе к дому.

Также хотелось бы отметить, что йога, ЛФК и другие физические тренировки для детей должны быть рекомендованы не только педиатром, но и обязательно неврологом и ортопедом, поскольку в некоторых случаях ребёнку может быть противопоказаны определенные виды физических нагрузок.

Противопоказаниями для тренировки являются: вирусные инфекции, переутомление, острые заболевания внутренних органов, высокое артериальное давление, инфекционные поражения суставов, черепно-мозговые травмы.

