

«ЙОГА - СКАЗКА»



**Маркова Татьяна
Александровна**

Методические рекомендации

**Муниципальное
автономное дошкольное
учреждение «Детский сад
комбинированной
направленности № 3»
города Сосновоборска**

01.01.2024

Оглавление

Буклет: Здоровьесберегающая технология как элемент креативной гимнастики «Оригами ногами»	2
Буклет: Йога для детей.....	4
Презентация опыта «Йога-сказка»	6
Методические рекомендации для педагогов занятия йогой	17
Чем полезна детям йога?	17
Как заниматься йогой с детьми?	17
Консультация для родителей «Детская йога: нужна ли она ребёнку?» ..	19
Какому ребёнку йога особенно полезна?.....	19
Когда начинать занятия?.....	20
Основной комплекс упражнений йоги для детей	20
С чего начать занятия?.....	21
Мастер-класс для родителей «Спокойны родители – счастливы дети»..	21

Стопотерапия – это массаж области стоп, который выполняется строго по зонам. Через воздействие на рецепторы ножек улучшается работа внутренних органов и систем организма.

«Стопотерапия» - специально-коррекционные занятия, направленные на устранение дефектов, восстановление утраченных функций организма ребенка.

Стопотерапия проводится с целью профилактики и лечения плоскостопия. В ходе занятий повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы,

Комплекс упражнений «Оригами ногами» с платком.

1. «Треугольник»

И. п. стоя, платок лежит к ребёнку ромбом. Ребёнок берёт платок ногой за верхний угол и соединяет его с нижним углом.

2. «Малый треугольник»

И. п. стоя, платок лежит к ребёнку углом большого треугольника. Ребёнок берёт платок ногой за правый острый угол и соединяет с левым углом, и наоборот.

3. «Прямоугольник»

И. п. стоя, захват платка пальцами ног за нижний край платка, посередине, соединить с верхним краем платка. Уголки расправить.

4. «Малый квадрат»

И. п. стоя. Складываем малый квадрат из прямоугольника. Захват платка пальцами ног справа налево (*слева направо*)

5. «Конфета»

И. п. стоя. Платок лежит ребром к ребёнку. Захват платка за уголок справа налево, заводим платок чуть дальше середины, то же слева внахлест.

6. «Конверт»

И. п. стоя. Захват платка пальцами ног за уголки к середине платка, один уголок оставляем открытым.

7. «Цапля»

И. п. стоя, руки в стороны. Захват платка за центр, поднять вверх согнутую ногу с платком, удерживать равновесие, стоя на одной ноге. То же другой ногой. Цапля поймала *«лягушку»*.

8. «Утюжок»

И. п. стоя, руки на поясе. Одной ногой наступить на платок, другой выполнять поглаживание по платку *«как утюгом»*. Ноги поменять.

9. «Прятки»

И. п. стоя, пятки вместе носки врозь. Платок лежит к ребёнку ромбом, пальцами ног подбираем платок под стопы *«прячем»*, чтобы платка не было видно.

10. «Переложу платок»

И. п. сидя, руки сзади в упоре, спина прямая. Захват платка пальцами правой ноги, переложить платок в левую ногу. То же правой ногой.

11. «Гармошка»

И. п. то же. Собрать платок правой ногой «гармошкой», разгладить. То же левой ногой.

12. «Положи предмет»

И. п. то же. Дети выкладывают на платок предметы (кубики, мелкие игрушки, затем убирают их с платка.

13. «Подъёмный кран»

И. п. тот же. Дети кладут «груз» на платок, собирают платок за уголки и поднимают двумя ногами.

14. «Рыбка»

И. п. стоя. Складываем малый треугольник. Затем за уголок отгибаем один край «плавник» к середине. Из косточек выкладываем глаза.

15. «Собачка»

И. п. стоя. Платок лежит к ребёнку ромбом. Захват платка пальцами ног за верхний угол, ведём угол к низу чуть дальше середины. Справа и слева загибаем уголки вниз «уши» собаки. Из косточек выкладываем мордочку.

16. «Лиса»

И. п. стоя. Складываем большой треугольник. Берём пальцами ног за середину сгиба, ведём к центральному углу, оставляя сверху маленький треугольник. Затем отгибаем уголки справа и слева вверх. Мордочку выкладываем из косточек.

17. «Парусник»

И. п. стоя. Складываем большой треугольник. Затем острый угол платка ведём к тупому углу, поднимаем выше тупого угла.

18. «Сложный ромб»

И. п. стоя. Складываем большой треугольник. Острые углы ведём к тупому углу.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированной направленности №3» города Сосновоборска

**Здоровьесберегающая
технология как элемент
креативной гимнастики
«Оригами ногами»**



Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
**Татьяна Александровна
Маркова**

2024 год

Дыхание есть жизнь, и если вы правильно дышите, вы будете долго жить на земле...

- вот первый постулат хатха-йоги.

Программа занятий по детской йоге включает:

- знакомство с возможностями тела,
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,
- формирование правильной осанки,
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,
- развитие координации и пластики движения тела,
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, фантазии, активности.

Отличие детской йоги от взрослой заключается в том, что в первом случае упражнения носят более динамичный характер. Связано это с

повышенной подвижностью и нетерпеливостью детей – качествами, которые не позволяют им в течение продолжительного времени концентрироваться на чем-либо.

Йога-это загадка, это - то, что трудно понять самому. Просто будь чутким, и тогда она откроется тебе.



Самое важное в занятиях йогой - не техника дыхания, знание асан или гибкость суставов. Самое важное – это расстелить коврик и начать заниматься.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированной направленности №3» города Сосновоборска

Йога для детей



Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории
Татьяна Александровна
Маркова

2024 год

Йога для детей – это комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма.

Особенно полезны занятия тем, кто часто болеет простудой, имеет заболевания нервной системы, а также детям с повышенной тревожностью и возбудимостью.



Йога — это такой способ жить, при котором мы можем:

- сохранить здоровье и жизненную активность как можно дольше

- восстановить утраченный контакт с самими собой
- привести себя, своё тело и свою жизнь в порядок.

Специалисты отмечают, что уже после нескольких занятий ребенок меняется в лучшую сторону: становится более внимательным, здоровым и спокойным, физически более выносливым.

Перед началом занятий необходимо проводить небольшую разминку для того, чтобы разогреть мышцы и разработать суставы. Достаточно присесть, сделать наклоны туловища, повороты и махи.



Занятия йогой с детьми, как правило, проходят в игровой форме. Инструктор пытается завладеть фантазией ребенка при помощи сказки. Детям нравится копировать поведение животных, поэтому они с удовольствием повторят асану «лягушки» или «собаки мордой вниз».



Дети учатся:

- регулировать ритм дыхания;
- правильно соотносить вдох и выдох;
- развивают силы и подвижности дыхательной мускулатуры.

Презентация опыта «Йога-сказка»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №3»
города Сосновоборска

Йога – сказка



**Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
Маркова Татьяна Александровна**

2024 год

Текст к слайду

Добрый день, уважаемые коллеги! Представляю вам дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно - спортивной направленности йога для детей «Гармония».

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Цель программы:

сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.



Текст к слайду

В дошкольном возрасте закладываются основы мира и самопонимания. Сознание целостного «Я» невозможно без физического, телесного «Я». С этой точки зрения, программы йоги для детей сочетают в себе простоту выполнения упражнений и несомненную пользу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа йога для детей «Гармония» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на развитие физической активности ребенка в процессе способствует развитию физических качеств - гибкости, равновесия, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, доброжелательные отношения со сверстниками);
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Текст к слайду

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие, поможет их растущим телам и укрепит внутренние органы.

Структура занятий

Общеразвивающая
гимнастика

Самомассаж

Асаны

Дыхательная
гимнастика

Суставная
гимнастика

Пальчиковая
гимнастика

Гимнастика для
глаз

Релаксация

Подвижные игры

Текст к слайду

Отличительные особенности программы – это расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе овладения асан.

Йога - путь к равновесию. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно - не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость – это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.



***Йога – это свет, который если загорится,
то уже не померкнет. И чем лучше Вы
стараетесь, тем ярче пламя.***

Текст к слайду

Мы все понимаем, что детская йога отличается от взрослой. Каждое занятие, это комплекс движений, которые включают элементы гимнастики, расслабляющие техники, дыхательные упражнения, хождения по специальным тропам. Занятия йогой сопровождаются поучительной историей о людях, животных, путешествиях. Таким образом, дети не столько занимаются гимнастикой, сколько в нее играют.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.



Дети учатся:

- регулировать ритм дыхания;
- правильно соотносить вдох и выдох;
- развивают силы и подвижности дыхательной мускулатуры.

Дыхание есть жизнь, и если вы правильно дышите, вы будете долго жить на земле...

- вот первый постулат хатха-йоги.



Текст к слайду

Используя элементы йоги в занятиях для детей не требуется идеального выполнения асан. Важно, чтобы ребенок делал все упражнения с удовольствием, в меру своих возможностей.

Важно помнить, что в силу возрастных физиологических особенностей дыхания, дошкольник еще не умеет точно согласовывать его с характером движения, поэтому упражнения могут выполняться с произвольным дыханием.

Данные виды занятий очень нравятся детям прежде всего своей нестандартностью и возможностью, как им кажется, отдохнуть, но вместе с тем, выполнить хорошую дыхательную гимнастику.

Дыхательные техники лучше сочетать с выполнением несложных асан, но всегда обращать внимание на индивидуальные особенности каждого ребенка.



***Йога - это крепость тела, стабильность ума
и ясность мышления. Чистое зеркало чётко
отражает предметы.
Здоровье - зеркало человека.***

Текст к слайду

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

А с нашими сказками и йога историями, которые мы иногда придумываем вместе с детьми занятия становятся несложными и увлекательными.



Йога - истории



Текст к слайду

Детская йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

В своей работе с детьми ОВЗ, взаимодействуя с учителем - логопедом, заметили положительную динамику в коррекционной работе. Дети с речевыми нарушениями несколько отличаются от своих сверстников. Они более эмоциональные, требующие повышенного внимания со стороны взрослых, им требуется больше времени на освоение учебного материала. По нашему мнению, и опыту, хочется отметить, что элементы йоги могут быть успешно применены для работы с детьми, имеющими речевые нарушения.

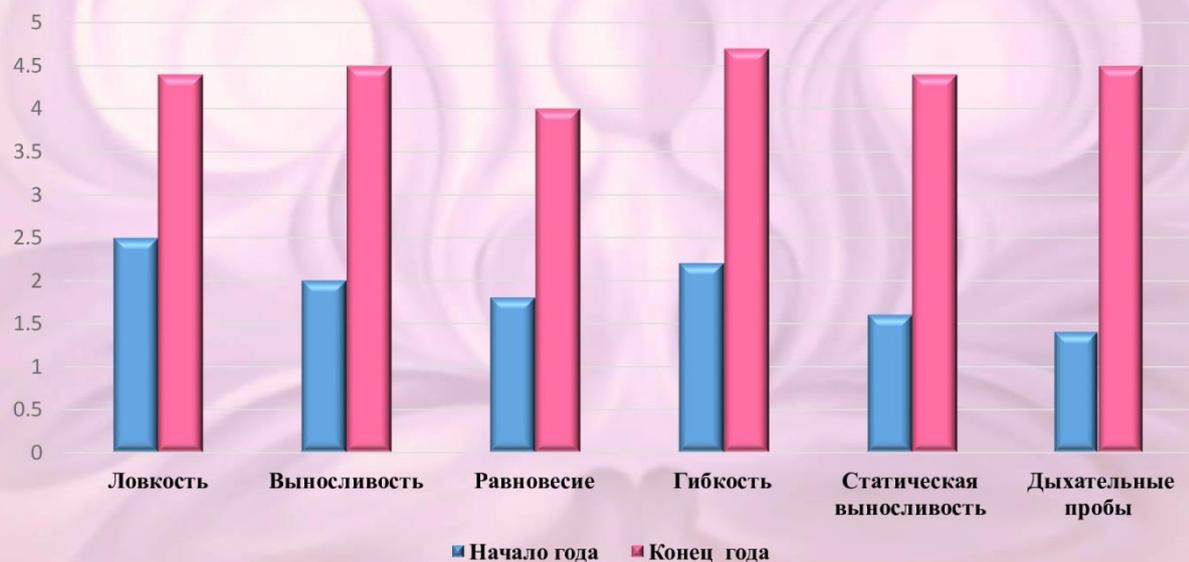


Текст к слайду

Занимаясь Хатха - йогой необходимо всегда помнить о соблюдении трёх «золотых» правил:

- ✓ систематичность и регулярность;
- ✓ последовательность и постепенность перехода от простого к сложному;
- ✓ умеренность во всем.

Диагностика физического развития



Текст к слайду

За время своей работы я заметила что у детей стали более развиты все мышцы тела, у них появилась правильная осанка, они стали более гибкими, дети получают удовольствие от занятий, возможность фантазировать, у них стала развита речь, дети которые первое время стеснялись выполнять упражнения сейчас это делают с удовольствием.



Самое важное в занятиях йогой - не техника дыхания, знание асан или гибкость суставов. Самое важное – это расстелить коврик и начать заниматься.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ

Чем полезна детям йога?

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей. Воздействие йоги на физическое и психическое здоровье исследуют многие ученые, а врачи все чаще рекомендуют йогу своим пациентам.

Вот что сообщает о возможностях детской йоги А. Фролов, известный врач и йога-терапевт: «При правильном выборе упражнений, которые будут растягивать мышцы позвоночника, с одной стороны, и укреплять, с другой, можно эффективно восстановить нормальную осанку, особенно у детей и подростков. Организм ребенка быстро откликается на упражнения, и можно в короткий срок восстановить нормальную конфигурацию позвоночника».

О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель физкультуры О. Курносова, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка».

Регулярные занятия йогой позволяют:

- укрепив мышечный корсет позвоночника, а также мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- улучшить и сохранить гибкость;
- правильно сформировать стопы и исправить легкие формы плоскостопия;
- повысить иммунитет;
- развить координацию движений и чувство равновесия;
- развить способность концентрировать внимание;
- уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гиперактивности.

Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь с детьми йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

Как заниматься йогой с детьми?

Специальных приспособлений для занятий йогой не нужно. Но будет хорошо, если вам удастся застелить коврик с нескользящей поверхностью для вас и вашего ребенка. Если же это не получится, то можно заниматься и на обычном домашнем паласе, постелив сверху, например, одеяло. Вам понадобится удобная спортивная одежда, не стесняющая движений. Заниматься лучше босиком, но допустимо и в носках.

Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Не должно быть ни слишком жарко, ни слишком холодно. Настройте на спокойный лад приятная тихая музыка, в том числе и со звуками природы.

Заниматься йогой можно в любое время суток. Но желательно, чтобы прошло не меньше двух часов после того, как ребенок плотно поел. Длительность

занятия должна соответствовать состоянию ребенка. Если вы чувствуете, что ребенок устал, завершите занятие.

В дошкольном возрасте дети впервые знакомятся с йогой. И в наших силах сделать это знакомство ярким, запоминающимся, вызывающим желание заниматься и пробовать дальше.

Сказочную гимнастику рекомендуется проводить во время физкультурных занятий (в помещении и на улице), включать ее в комплекс утренней гимнастики и гимнастики после сна, использовать в качестве физкультурных минуток в сочетании с другими видами деятельности детей.

На первых нескольких занятиях не следует поправлять ребенка, если он делает что-то не совсем правильно. Ведь и взрослым людям нередко требуется время, чтобы адаптироваться к чему-то совершенно новому. Главное в этот период — заинтересовать ребенка. Когда ребенок уже достаточно позанимается (пройдет несколько занятий), можно попробовать поправить его, но делать это нужно очень деликатно, без давления и категорических требований. Исправлять ошибки лучше в игровой форме. Например, если выполняется упражнение «Дом», то возможен такой вариант коррекции: вдруг появляется игрушечный зверек и жалуется, что в доме тесно, мало места, то есть следует поставить ноги ровнее и шире.

Пусть занятия йогой будут игрой. На помощь могут прийти игрушечные герои (игрушки), помогут картинки из комплекта (где нарисовано то, что нужно изобразить, выполняя упражнение), а также загадки и сказки. Не стесняйтесь проявлять фантазию!

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;

- вырабатывает 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

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 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 правильную 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.

[Мастер-класс для родителей «Спокойны родители – счастливы дети»](#)