

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 1 Пушкинского района Санкт -
Петербурга*

ЗДОРОВЬЕ. ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Составила: Инструктор
по физической культуре
Закроцкая Е.Н.

Пушкин
2019

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ?

- Дети во многом отличаются от взрослых: эмоциональностью, активностью, складом ума, скоростью реакций и т.д. С младенчества эти функции надо развивать, а помочь в этом может йога. Именно йога для детей позволяет постепенно развивать все сферы функционирования организма, улучшает здоровье, помогает детям учиться контролировать своё тело, эмоции, следить за дыханием.
- Занятия для взрослых и детская йога отличаются: по асанам (так называются позы в йоге), по времени их выполнения и интенсивности. Чтобы не навредить ребёнку, необходимо знать особенности асан для каждого возраста.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

- Перед посещением секции йоги необходимо объяснить ребёнку чем он будет заниматься. Задача родителей - развеять стереотип малыша, что йоги сидят на гвоздях и ходят по раскалённым углям. Нужно объяснить, что йога-это своего рода спорт. Чтобы малыш изначально позитивно настроился на занятие, предложите ему выбрать яркий коврик для занятий, интересную, удобную одежду и другие аксессуары для занятий.
- Начинать занятия йогой можно с младенчества до глубокой старости. Деткам до 2,5-3 лет выполнять асаны помогают мамы. Дети 3 – 6 и 7 лет могут выполнять простые асаны йоги самостоятельно под наблюдением тренера. Как и любая деятельность в этом возрасте, йога проходит в игровой форме.

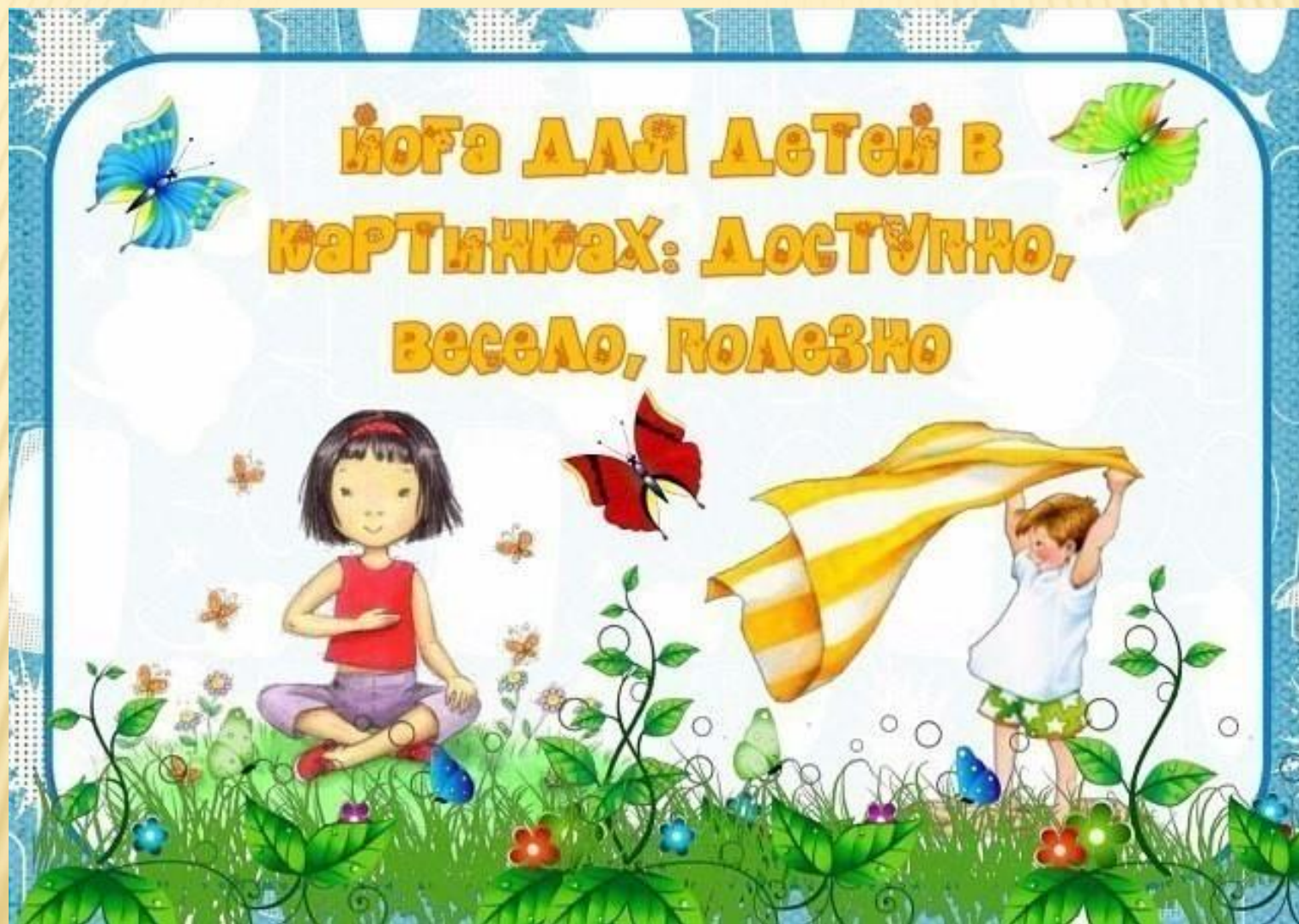
ПОЛЬЗА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- При регулярных занятиях повышается иммунитет.
- Формируется правильная осанка (причём идёт не только профилактика сколиоза, но и исправление уже имеющегося заболевания).
- Демонстрация ребенку возможностей его тела. Он научится чувствовать отдельные мышцы, сможет владеть ими. Такую способность дают очень мало видов спорта.
- Развивается гибкость, сила, пластичность и улучшается координация движений.
- Идёт привитие навыка правильного дыхания.
- Оказывается успокаивающее действие, снимается стресса. Йога показана детям с гиперактивностью.
- Оказывается благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, на функционирование всех внутренних органов.

Несмотря на то, что в йоге мало противопоказаний, они все же есть. К постоянным относятся:

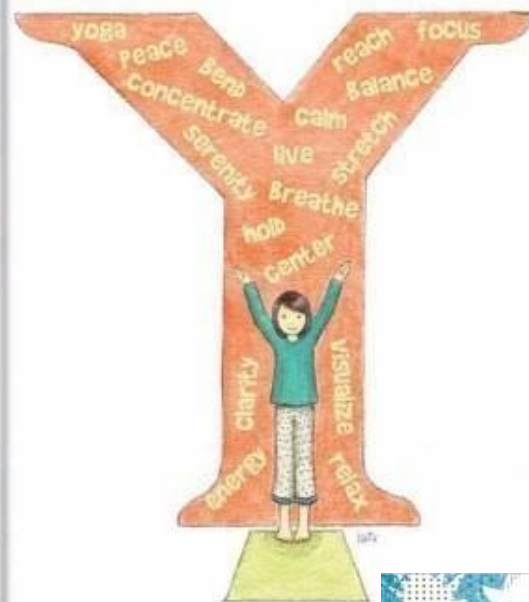
- пороки сердца;
- онкология;
- заболевания кроветворных органов;
- паховая грыжа;
- внутричерепное давление;
- инфекционные заболевания.
- К временным запретам на занятие йогой относятся:
- повышенная или пониженная температура тела;
- обострение хронических заболеваний;
- усталость;
- прохождение курса массажа и иглотерапии;
- плотный приём пищи незадолго до занятия.

**НОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ В
КАРТИНКАХ: ДОСТУПНО,
ВЕСЕЛО, ПОЛЕЗНО**



«Йога»

- ♥ Станьте прямо.
- ♥ Вся ступня на полу.
- ♥ Медленно поднимите руки над головой, чтобы тело образовало букву
- ♥ Дышите глубоко.



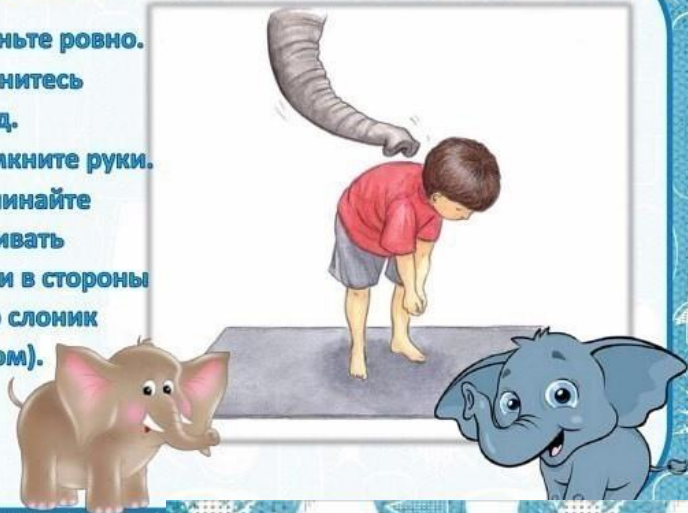
«Самолетик»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Поднимите грудь, руки и ноги.
- ♥ Дышите глубоко.



«Слоник»

- ♥ Станьте ровно.
- ♥ Нагнитесь вперед.
- ♥ Сомкните руки.
- ♥ Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).



«Кобра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Упритесь на согнутые локти.
- ♥ Медленно поднимите грудь.
- ♥ Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.



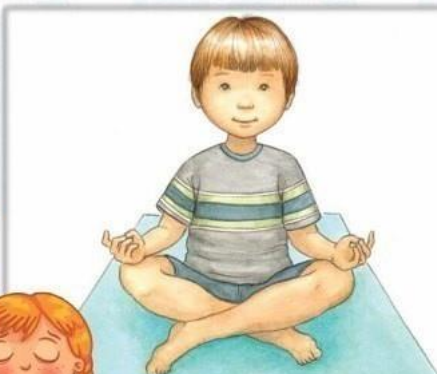
«Чертик из коробочки»

- ♥ Сядьте прямо.
- ♥ Колени подтяните к груди.
- ♥ Обхватите колени руками.
- ♥ Голову положите на колени.
- ♥ Выдохните.
- ♥ Вдохните и поднимите голову.



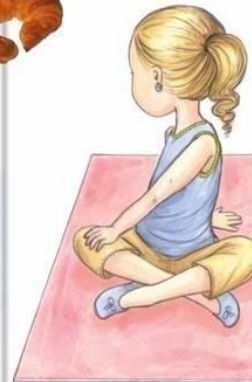
«Спокойствие»

- ♥ Сядьте, скрестите ноги.
- ♥ Выпрямите спину.
- ♥ Положите руки на колени ладонками вверх.
- ♥ Спокойно дышите.



«Кренделек»

- ♥ Усядьтесь ровненько, скрестив ножки.
- ♥ Одну руку положите на противоположное колено.
- ♥ Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните.
- ♥ Затем поменяйте руки.



«Выдра»

- ♥ Лягте на живот.
- ♥ Выпрямите руки перед собой.
- ♥ Медленно поднимите голову и грудь.
- ♥ Выпрямите руки.

