

Йога для детей, комплекс для начинающих

Одним из существенных плюсов практики йоги считается то, что можно начинать ее освоение с любого возраста. Она подходит и малышам, и пожилым людям. Понимание основ йоги в детском возрасте помогает сформировать здоровую самооценку и узнать возможности тела. Атмосфера принятия и сострадания без упреков и возражений воспринимается ребенком как награда. Во время занятия дети охотно делают позы, играя в ассоциации. Они знакомятся со своим организмом и окружающим миром.



Во время занятия дети охотно делают позы, играя в ассоциации. Они знакомятся со своим организмом и окружающим миром.

Чем полезна йога для ребенка?

Благодаря практике формируется правильная координация движений, повышается гибкость, укрепляются внутренние органы, улучшается общее состояние здоровья. Увлеченные такими занятиями дети умеют сохранять спокойствие, быстро адаптируются к различным ситуациям, хорошо



концентрируются на поставленных задачах и эмоционально уравновешены. Ассоциации с позами животных помогают малышам легко вовлекаться в процесс занятия и удерживают надолго их внимание. Им нравится делать упражнения в игровой форме. Детей постарше йога учит перенаправлять избыток энергии на улучшение своего здоровья.

Со сколько лет можно заниматься?

Индийская практика предполагает начало освоения йоги с семилетнего возраста. Таким детям уже разрешено выполнение сложных асан, благодаря повышенной физической выносливости. Йога оказывает на их организм благоприятное воздействие. Выбор правильного направления всесторонне развивает ребенка с малых лет. Допускается проведение занятий для детей возрастом от 3 до 6 лет, но в этом случае настаивать на точном выполнении всех поз не нужно. Для таких малышей подбирается комплекс легких упражнений. Годовалым детям йога помогает стать более спокойными и эмоционально стабильными.



Продолжительность занятий

Когда малыш в возрасте 4-7 лет начинает заниматься йогой, следует ограничить время занятия одним часом. Если утомление наступает раньше, то не нужно настаивать на продолжении. В возрасте 8-10 лет рекомендуется заниматься в течение 1 часа 15 минут. Этого времени хватает, чтобы уделить внимание физической и умственной тренировке в комплексе с



полноценным отдыхом. Не нужно превышать временной лимит, т. к. детям привычна средняя продолжительность урока по 40 минут, а этот интервал равен примерно двум урокам. Увеличивая продолжительность, можно легко отбить у ребенка желание и интерес к освоению йоги. Для подростков 12-15 лет занятие должно длиться примерно полтора часа. Важно учитывать во время тренировок возрастные изменения. Необходимо подобрать соответствующий комплекс упражнений и энергетических практик. График занятий напрямую зависит от особенностей здоровья и физических возможностей ребенка. Если сил много, то йогу можно вносить в ежедневный распорядок дня. В случае частого переутомления ребенка и

мышечных болях, занятия лучше проводить раз в два дня. Тогда у организма будет возможность полного восстановления.

Особенности

Приступать к тренировкам с детского возраста очень полезно. Но есть некоторые ограничения, о которых важно знать до начала занятий. Детям младшего и среднего возраста (до 14 лет) не следует долго выполнять перевернутые асаны (вниз головой). Малышам до 7 лет запрещено стоять на голове из-за неокрепшего организма. Шейный отдел позвоночника может не



выдержать веса ребенка. В первый год тренировок не нужно настаивать на правильном дыхании с соблюдением всех требований йоги. Важно следить только за тем, чтобы ребенок дышал спокойно и равномерно. Выполнять асаны нужно с полупустым желудком, поэтому прием пищи должен быть за час до или через это же время после занятия. Сытый ребенок быстрее утомляется, поэтому пользы от тренировки становится меньше. Несложные асаны допускается выполнять дома после консультации с опытным тренером. В студии йоги проходят индивидуальные и групповые занятия. Малышей лучше организовывать в группы по три человека. Соблюдение всех правил гарантирует полезный эффект от тренировок.

Комплекс

1. «Лягушка-попрыгушка»: встать прямо, ножки на ширине плеч, затем присесть на корточки и обнять колени руками. Прыгать по кругу и весело квакать. Станет легче выполнять упражнение, если немного наклоняться вперед.

2. «Фламинго в танце»: встать на коврик, спину выпрямить, руки поднять на уровне плеч и расправить в разные стороны, как крылья, правую ножку отставить назад и немного приподнять, сохраняя баланс. Повторить упражнение с другой ногой. В результате тренируются икроножные мышцы, формируется чувство баланса и ощущение возможностей своего тела.

3. «Растущее деревце»: встать на коврик, спину выпрямить, поднять одну ногу и опереться ступней на коленку другой ноги, ладошки совместить на уровне грудной клетки и медленно приподнять их над головой. Можно покачаться в разные стороны. Поза укрепляет спинные мышцы и повышает гибкость позвоночника.

4. «Путешествие на лодке»: сесть на коврик, ноги вместе, обхватить пальчики на ступнях руками и распрямить ножки. Рекомендуются покачиваться в стороны, словно на волнах. Формируется пресс и происходит положительное воздействие на внутренние органы.

5. «Веселая собачка»: сделать упор прямыми руками на коврик, колени слегка согнуть, затем распрямить их, удерживая спинку прямо. При этом желательно поставить ступни полностью на пол (пяточки прижать к коврику). Можно звонко погавкать. Поза способствует укреплению мышц спины, повышая их эластичность.

Для малышей

Во время тренировки можно представить себя в роли двух панд: мамы и ее детеныша. Сначала лучше показать упражнение малышу, а затем предложить выполнять их вместе.

Наступает утро: - большая и маленькая пандочка просыпаются и усаживаются в простую позу Лотоса, слегка потягиваясь;

- для прогулки по лесу нужно размять свои лапки (расправить ноги перед собой, вытянуть руки и подвигать пальцами);

- так как панды – это медвежата, то ходят они, переваливаясь с внешнего края ступни на внутренний;

- в лесу панды нашли яблоко и начали им играть (нужно покрутить головой в правую и левую сторону, выполнить круговые вращения);

- пандочке захотелось почувствовать себя деревцем (встать прямо, одну ногу приподнять и упереться ею в коленку другой ноги, руки выпрямить над головой, соединив ладошки),

- подул ветер и раскачал деревце в разные стороны (важно сохранить равновесие);

- панды изучают растущую травку (малыш приседает на корточки, затем «растет» вверх и поднимает ручки над собой);

- нужно построить вокруг домика забор (в позе Треугольника расставить ноги, правую руку приставить к правой ноге, а другую руку вытянуть вверх, затем повторить все наоборот);

- увидели в лесу бабочку (сесть на коврик, соединить ступни, положить ладошки на колени и разводить их в стороны, после этого ухватиться за пальцы на ступнях и расставлять ножки на максимально возможное расстояние);

- нашли кустик с вкусными ягодками, надо сделать для них корзинку (лечь на животик и с маминой помощью обхватить ступни ручками);



- панды решили поваляться на травке (лечь на спинку, обнять ручками колени и раскачиваться в разные стороны).

Когда все упражнения будут выполнены, пандам нужно отдохнуть: лечь на коврик, раскинув ручки и ножки.

Такую историю можно продолжить своими вариантами, дополнив простые упражнения ассоциациями о жизни лесных зверюшек.

Важные рекомендации

Во время занятия детской йогой следует учесть несколько моментов, чтобы не допустить травму или не ухудшить состояние здоровья ребенка. К одежде лучше отнестись внимательно. Рекомендуется свободная форма, не стесняющая движений. Материалы нужно выбирать натуральные («дышащие») для избежания перегрева тела во время тренировки. Можно посоветоваться при выборе одежды с наставником по йоге. Дети часто болеют и имеют нарушения, связанные со здоровьем. Важно до начала занятий проконсультироваться о возможности тренировок с лечащим врачом. На занятиях нельзя кушать, избыток жидкости также допускать не рекомендуется. Вода нужна только для полоскания рта, пить ее не следует. Попадание любой жидкости или пищи в желудок может спровоцировать состояние дискомфорта при выполнении поз. Малышам запрещено делать стойку на голове и на руках, кувыряться в обратную сторону и делать любые другие сложные асаны. Если поза выполняется неправильно, то есть угроза серьезных проблем со здоровьем малыша, в том числе позвоночника. Заниматься лучше на ровном коврике средней жесткости. Слишком мягкие материалы использовать не нужно для избежания ушибов. Пространство вокруг коврика следует расчистить от посторонних предметов. Иначе можно получить травму при случайном падении.

Выполнила Агафонова Л.В., инструктор ЛФК Регионального ресурсно-методического центра по комплексной реабилитации и абилитации детей-инвалидов и ранней помощи.