

## Консультация для родителей.

### ЙОГА С МАЛЫШОМ

Практика показывает, что занятия йогой очень полезна для гармоничного физического и психического развития ребенка. Но что делать, если групповые занятия с инструктором по различным причинам недоступны? Все просто – занимайтесь с ребенком сами! Домашняя йога открывает чудесные возможности для развития ребенка, веселого и приятного общения с близкими. Конечно, это требует времени и усилий взрослого, но многим детям (особенно застенчивым и малоактивным) именно домашняя йога нравится и подходит больше, чем занятия в группе.

#### Условия для занятий детской йогой дома

Детская йога прекрасна тем, что не требует специальной подготовки от мамы и малыша и каких-либо особых приспособлений (нужен только спортивный мат).

Однако есть некоторые условия, которые нужно соблюдать:

- перед началом самостоятельных занятий проконсультируйтесь с доктором: при некоторых заболеваниях позвоночника выполнение асан может привести к ухудшению самочувствия ребенка. Любая болезнь в стадии обострения также является нежелательным фоном для занятий;
- перед сеансом всегда проветривайте комнату, а в теплое время года занимайтесь на свежем воздухе;
- заниматься с полным желудком вредно. Поэтому начинайте сеанс йоги не ранее, чем через полтора часа после приема пищи (особенно это касается молочных продуктов). Можно дать ребенку стакан сока, если тот проголодался;
- утром предлагайте малышу бодрящие упражнения, но прогибы назад и наклоны вперед в это время дня нежелательны. Вечером отдайте предпочтение расслабляющим упражнениям, сидячим и лежащим асанам;
- следите за дыханием ребенка. Строгий контроль дыхания в детской йоге, в отличие от взрослой, не предусмотрен. Пусть малыш дышит, как ему удобно. Но задержек дыхания быть не должно, следите за этим;

- первые сеансы должны длиться не более 10-15 минут. В дальнейшем продолжительность практики можно довести до получаса. Но будьте внимательны к состоянию малыша: в процессе занятия он не должен устать. Если признаки усталости появились, попросите его лечь на спину, закрыть глаза и спокойно подышать.
- общение – важнейшая часть детской практики. Задача взрослого – с помощью общения поддерживать интерес, пробуждать фантазию, удивлять, стимулировать на обмен впечатлениями.

## Как начать?

Любое благое начинание в отношении ребенка может быть испорчено неправильным поведением взрослого. Заставлять малыша недопустимо. Йога должна восприниматься как игра, сказка, приятное времяпрепровождение. Самый простой способ пригласить малыша к занятию – спросить: а ты так можешь? В зависимости от психических особенностей ребенка, есть две стратегии ненавязчивого включения ребенка в занятие:

1. Йога как полезная привычка. Эта стратегия подойдет спокойным, рассудительным деткам, которые уже способны более-менее регулировать свое поведение. Выбирайте несложные асаны, которые ребенок может делать самостоятельно, не утомляясь, и не забывайте давать им простые названия («мостик», «котенок», «журавлик» и т.д.). Йога – это прекрасная спортивная нагрузка, которая учит с уважением относиться к своему телу и восстанавливать гармонию. При таком подходе йога может стать неотъемлемой частью ежедневных привычек ребенка, что окажет ему неоценимую поддержку в дальнейшей жизни.
2. Йога как праздник. Эта стратегия чаще всего применяется в детских клубах для поддержания интереса к занятиям и особенно подходит импульсивным деткам, которым сложно сосредоточиться и удержать свое внимание. Подберите красивую одежду для занятий, интересную музыку и интригующий сказочный сюжет, вокруг которого будет выстроено занятие. После волнующего занятия-сказки малыш будет с нетерпением ждать очередного праздника.

Итак, домашние занятия детской йогой имеют множество плюсов, и при желании их можно превратить в полезную и приятную привычку для всей семьи.