**«Йога для детей»**

консультация для родителей

*С уверенностью можно сказать лишь одно: йога для детей разных возрастов должна соответствовать их возрасту.*

*Если ребёнку пять лет, то занятия проводятся в игровой форме, а позы должны соответствовать уровню его физического развития. Лишь это заставляет говорить как отдельно о детской йоге.*

**Чем полезна йога для детей**

**Влияет:**

* На формирование правильной осанки или исправление уже имеющихся дефектов.
* На то, что ребёнка познакомят с возможностями его тела и научат владеть самыми разными группами мышц (а это даёт далеко не каждый спорт).
* На развитие гибкости и мышечной силы.
* На улучшение координации и пластики.
* На обучение правильному дыханию и умению расслабляться.
* На воспитание в малышах вдумчивого и уважительного отношения к собственному телу и здоровью.
* На успокаивающий эффект и достижение эмоционального равновесия.
* Обучение детей самомассажу.
* Благоприятное воздействие на кровеносную систему и развитие мозга.

Непосвящённым часто кажется, что маленькие дети и асаны (неподвижные позы) йоги несовместимы, и что они, возможно, подойдут спокойным девочкам, но уж точно не понравятся шустрым мальчикам. Однако практика показывает, что это не так.

**Правила йоги**

* Проводить занятия в форме игры.
* Оптимальное время для начала занятий — утро. Малышам, посещающим детский сад, можно заниматься и вечером.
* Временной интервал между едой и занятием должен быть не менее 3 часов. Периодичность занятий должна составлять не менее 5-6 раз в неделю.
* Длительность первого занятия не должна превышать 20 минут. Перед началом занятия проветрить комнату.
* Подобрать правильную униформу. Для занятия подойдет одежда из хлопчатобумажной или льняной ткани. Важно, чтобы ноги были босыми во время тренировки.



**Комплекс упражнений**

**Поза** *«***Крендель». С**есть на коврике и скрестить ноги вместе;

* правую ладонь положить на левую коленку; левую руку поднять и выпрямить перед собой; сделать вдох; повторить то же самое с другой рукой.



**Поза «Самолёт». Л**ечь на коврик вниз животом; приподняться над полом грудной клеткой, руками и ногами; выполнить вдох.



**Поза «Кобра».** Лечь на коврик животом вниз; локти согнуть для упора и расположить под грудью; приподнять грудную клетку над полом, опираясь на локти; при этом ноги не должны отрываться от пола, их нужно просто распрямить.



**Поза «Слон». В**стать с ровной спиной; сделать наклон вперед; ладони соединить вместе; выполнить раскачивания руками в разные стороны, как будто хобот у слона.



**Поза «Львёнок».** Разместиться на коврике, встав на коленки;

* грудной клеткой прижаться к ногам; сделать вдох; выдвинуть туловище вперед и на выдохе зарычать.



**Поза «Лягушка».** Присядьте на коврик, не отрывая пятки от пола, стопы разведены. Плечи расправлены, спинка ровная, руки сложены перед грудью, ладони прижаты друг к другу.

* Колени комфортно разъезжаются в стороны.
* Обязательно по квакать.



**Поза «Ласточки»**. Из положения стоя, наклоните корпус вперед и отведите назад ровную правую ногу. Разведите руки в стороны, как крылья. Держите равновесие, досчитайте до 5-10 и поменяйте ногу.



**Поза «Бабочка»**. Выполняется сидя с прямой спиной. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Возьмитесь руками за стопы и максимально приблизьте их к паху. По возможности, разведенные в сторону колени, касаются пола. (Остаемся в положении на 20-30 секунд.)



В первую очередь занятия йогой

должны приносить малышу удовольствие.

**Важно и то, что в йоге нет конкуренции,**

 **а есть только совершенствование.**

**Это особенность практик положительно влияет**

**на эмоциональное состояние ребенка,**

**что отражается на общении, отношении к событиям.**

**подготовила Фимина Ольга Юрьевна,**

**воспитатель МАДОУ д/с № 101 г. Тюмени**