Йога для детей

Йога – древнее учение, созданное для очищения, оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, способствует отличному функционированию всех органов и систем организма, повышает тонус, улучшает пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, делает сильным и спокойным ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования.

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.

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

До сих пор специалисты не пришли к единому мнению о том, в каком возрасте следует начинать заниматься йогой. Некоторые советуют приступать к упражнениям не ранее 11-12 лет, другие утверждают, что йога полезна даже малышам в возрасте от трех лет. Дело в том, что йога представляет собой многоуровневую систему, включающую такие высшие элементы как медитация, пранаяма (контроль дыхания), бандхи и шаткрия (шесть крий), которые входят в противоречие с природой детского сознания, а поэтому не должны входить в рамки занятий. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то для детей младшего возраста основы этих знаний могут преподаваться только в самой облегченной форме.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, воздержание, нежелание чужого. Нияма устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Таким образом, закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью.

В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к общему образованию.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых.

В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Йога – это полноценная система, развивающая тело и дух, дающая детям возможность вырасти здоровыми, счастливыми и гармонично развитыми

Методика проведения занятия по Восточной гимнастике для детей от 4 до 7 лет (основные позы)

1. Комплекс упражнений йоги: Сурья Намаскар

Особенность комплекса физических упражнений. «Сурья Намаскар» («Приветствие Солнцу») заключается в том, что он состоит из нескольких статических поз древней физической культуры индийских йогов и представляет собой сочетание классических упражнений-асан, способствующих развитию гибкости позвоночника и стимулирующих дыхание. Все десять поз органически переходят одна в другую, составляя динамическую цепочку упражнений с оптимальной нагрузкой на позвоночник и конечности. Комплекс обеспечивает активную дыхательную деятельность и очищение легких за счет полного вдоха — выдоха во время

статических поз.

«Сурья Намаскар» создает жизнерадостное настроение. Этот комплекс физических упражнений-асан используют для проведения разминки в различных спортивных секциях, так как он очень быстро повышает тонус мышечных групп и суставов, улучшает деятельность желез внутренней секреции, очищает дыхательные пути и вводит спортсмена в ритм физической активности. Отдельные элементы и весь комплекс в исполнении очень эстетичны. В зависимости от цели спортивных занятий комплекс «Сурья Намаскар» можно выполнять в различном темпе, с разной степенью напряжения, неограниченное количество раз.

Комплекс необходимо выполнять очень медленно, спокойно, плавно, без напряжения, сосредоточивая внимание на конечной фазе каждого элемента и характере ощущений, возникающих в разных частях тела.

Программа "Йога для детей" - это оригинальный, творческий подход к всестороннему оздоровлению, обучению и развитию ребенка. Занятия йогой хорошо сочетаются детским сказочным восприятием мира, в котором естественны игры и перевоплощения (поза змеи, поза кошки...), а сказки и мифы глубоко западают в душу.

На первых занятиях инструктор рассказывает детям, что давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья и зверей и решил сам побывать деревом, кошкой, собакой, чтобы научиться у них силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Потом у него появились ученики. Так 2 тысячи лет назад появилась йога.

Занятия йогой дают детям:

Умение управлять своим телом развитие координации, укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости, растяжка.

Умение общаться и лично и в группе.

Умение слушать себя и слушать окружающих.

Для активных и гиперактивных детей - умение управлять своим телом и своей энергией и расслабляться, когда устает, перед сном.

Для тихих и пассивных детей - умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными.

У детей формируется позитивное отношение к миру.

На первых занятиях инструктор рассказывает детям, что давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья, зверей и птиц и решил сам побывать деревом, кошкой, собакой, чтобы научиться у них силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Потом у него появились ученики.

Так две тысячи лет назад появилась йога.

Как проходит занятие.

Занятие йогой для детей проходит в игровой форме.

Вначале дети поют звуки. Благодаря пропеванию различных звуков, ребенок успокаивается, если был перевозбужден, и настраивается на занятие.

Разминка, которая улучшает кровообращение, разогревает мышцы и суставы, подготавливая тело ребенка к основной части - выполнению асан.

В разминку входят пальчиковые игры и подвижная игра.

Основная часть - положения тела (асаны), которые изображают людей (поза героя) и животных (поза кошки, поза собаки). В этих позах дети свободно выражают свои эмоции. Можно лаять, мяукать, в позе тигра - рычать, в позе змеи - шипеть. В позе героя - почувствовать себя героем. Таким образом, дети учатся освобождаться от негативных эмоций. И, конечно, эти упражнения дают детям физическое развитие.

После основной части - дыхательные упражнения. Они укрепляют иммунитет, приводят в порядок нервную систему.

Заканчивается занятие релаксацией, которая называется шавасана, когда ребенок после активного занятия учится расслаблять свое тело. Дети слушают сказки, легенды, поучительные истории и приятную музыку.

Раскрашивание мандал способствует концентрации внимания и внутренней гармонии детей.