**«Займитесь с ребенком Хатхой-йогой дома»**

**(полезные рекомендации для родителей)**

Детский организм нуждается в эмоциональной и физической нагрузке. Принято считать, что разрядиться можно только с помощью активных игр, тренировок в зале или бассейне. Это не так. Предлагаю в нашей статье рассмотреть более спокойный вариант зарядки для тела и духа –это детская Хатха-йога, а также обсудить с вами, уважаемые родители, когда лучше начинать заниматься дома и какие упражнения подобрать.

Почему именно Хатха - йога? Очень просто, ведь как раз этот вид йоги уделяет основное внимание физическому совершенствованию и укреплению организма.   
Основными элементами хатха-йоги являются так называемые асаны (позы), а также пранаяма (дыхательные упражнения).

**Приведу перечень основных полезных свойств йоги для детей:**

1. Улучшается координация, физическая сила. Малыши чувствуют напряжение тела и учатся управлять своими мышцами.
2. Нормализуется кровообращение всех систем детского организма. За счет правильного дыхания кровь движется свободно.
3. Укрепляются внутренние органы.
4. Укрепляется иммунитет, нормализуется система желудочно-кишечного тракта.
5. Нормализуется работа дыхательной системы, легкие увеличиваются в объеме, и дети учатся дышать через нос.

**Со скольких лет можно начинать заниматься?**

По заверению специалистов этой области, **уже с 3-4 лет дети могут приступить к освоению простых упражнений йоги.** Но в занятиях должен присутствовать игровой характер. И конечно, необходимо наличие помощи родителей. Играя, представляя себя разными животными, ребята дошкольного возраста вполне могут выполнить простейшие упражнения (асаны). Тренировки надо проводить дважды в неделю, уделяя им от 30 до 40 минут.

**Итак, вот некоторые особенности выполнения йоговских упражнений.**

1. Упражнения включают в себя очень плавные, спокойные действия, сопровождающиеся расслаблением мышц и нервной системы. Помните: боль и неприятные ощущения недопустимы на занятиях хатха-йогой.

2. Преобладающая часть поз статична (то есть выдерживается в течение определенного времени). Поэтому резкие, многократно повторяющиеся движения, используемые в традиционной гимнастике, отсутствуют.

3. Выполнение упражнений не требует какого-то специального дорогостоящего оборудования и места занятий.

4. Приступая к занятиям, непременно убедитесь, что ваш кроха в хорошем расположении духа и самочувствии. После болезни или при повышенной температуре занятия не рекомендуются. Если ребенок имеет хроническое заболевание, проконсультируйтесь с врачом.

5. Заниматься лучше всего за 30-40 минут до еды или через 2-3 часа после.

6. Одежда для занятий не должна сковывать движении, выбирайте такую, в которой ребенок будет чувствовать себя удобно и комфортно. А обувь вам вообще не понадобится: занимаясь босиком, малыш укрепит мышцы стопы.

7. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Упражнения лучше выполнять на полу. Древние йоги использовали травяную подстилку. За неимением в современных квартирах подобного инвентаря вполне можно заниматься на коврике или сложенном в несколько раз куске плотной ткани. Самое главное — выполнять упражнения регулярно.

8.Учитывайте, пожалуйста, что в силу возрастных физиологических особенностей дыхания, дошкольник еще не умеет точно согласовывать его с характером движения, поэтому упражнения могут выполняться с произвольным дыханием.

Самым маленьким покорителям йоги в возрасте от 3 лет специалисты рекомендуют начать с простого комплекса упражнений. Естественно, что сразу ребенок не сможет начать творить чудеса и демонстрировать сверхгибкость и умение стоять голове. Поэтому начать надо с азов и постепенно увеличивать навыки.

**Первые шаги в йоге могут содержать следующие приемы и упражнения.**

* **Медвежонок.**Упражнение надо проводить в форме игры, чтобы вызвать интерес у малыша. Пусть он попытается вообразить себя медвежонком, который вышел из спячки после долгой зимы. Такой подход увлечет малыша, и он с радостью и удовольствием будет выполнять то, что его попросят. Надо, чтобы он сел на корточки или в положение, похожее на позу лотоса, вытянув руки, хорошенько потянулся в разные стороны.
* **Мечты о яблоке.**Еще одно очень интересное упражнение. Теперь малыш снова мишка, но на сей раз желающий полакомиться яблоком. Яблоко – это его голова, а края тарелочки – плечевые суставы. Пусть покрутит головой то в одну, то в другую стороны, представляя, что голова – яблочко, катающееся по блюдцу.
* **Поиск еды.**Малыш-медвежонок отправляется на охоту. Пусть он вытянет вперед ладони, сомкнет и разомкнет несколько раз пальцы, разведет ножки, хорошенько их потянет, потом потрясет и покрутит в обе стороны стопами.
* **Выход в лес.**Пусть малыш попробует ходить как медвежонок, переступая с внутренней стороны стопы на внешннюю. Потом пусть поднимет правую ногу и упрется подошвой в левую. Соединенные между собой ладони пусть поднимет над головой, потянет их вверх и попытается удержаться в такой позиции какое-то время.
* **Поза бабочки.**В положении сидя надо взять в руки соединенные между собой стопы, затем поднять вверх, как бы закрывая колени, потом опустить вниз, раскрывая их, это похоже на имитацию взмахов крыльев бабочки.

Для более старших детей можно предложить следующие простые и легкие упражнения:

**"Поза лягушки"**

Медленно приседайте. Колени разведите в стороны, не отрывая пятки от пола. Оставайтесь в такой позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

**"Поза цапли"**

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите вдоль туловища. Медленно наклоняйтесь вниз, не сгибая ноги в коленях. Постарайтесь голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то можно просто коснуться руками пола. Задержитесь в позе 5-7 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

**"Поза доброй кошки"**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Останьтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

**"Поза сердитой кошки"**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение развивает гибкость.

Хорошая растяжка, повышение иммунитета, красивая осанка, уравновешенное эмоциональное состояние-это далеко не полный список того, что даст йога уже в первые месяцы занятий.

Если Вас, уважаемые родители, заинтересовала данная статья, то вы можете смело использовать данные упражнения для физического и психологического здоровья ваших детей.

Посмотреть видеоролик «Хатха-йога в детском саду № 55», где подробно рассказывается о данном виде оздоровления детского организма и упражнениях, вы сможете, перейдя по ссылке

<https://youtu.be/KsMSg6H8j3k>

Если Вас заинтересуют сценарии йога-сказок, где в игровой форме представлены упражнения, перейдите по ссылке <https://vk.com/id278040024>

Харина Наталья Владимировна, педагог-психолог МБДОУ детский сад № 55 Первомайского района г. Ижевска, раб. тел. 68-44-38

Малкова Наталья Витальевна, заместитель заведующего по ВМР МБДОУ детский сад № 55 Первомайского района г. Ижевска, раб. тел. 68-44-38