Йога на занятиях ритмики.

Йога- древнейшее индийское учение, это соединение, гармония трех начал человека- физического, психического и духовного.

Одной из составных частей йоги является Хатха-йога. Элементы этой древнейшей, стройной, полезной для каждого человека системы физической культуры индийских йогов давно вошли в нашу жизнь, физическую культуру.

Большинство упражнений Хатхи-йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому учащиеся лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

Гимнастика с элементами Хатха-йога доступна людям любого возраста. В отличии от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Ещё одна важная особенность Хатха-йоги- сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения Хатха-йога улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, очистить организм от шлаков. Они способствуют не только физическому укреплению, омоложению человека, но и оздоровлению его психики.

Для детей йоговские упражнения — это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Но не только это. Дети становятся добрее, спокойнее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения помогают стать им более внимательными на уроках, так как при выполнении каждого упражнения требуется особая сосредоточенность. Детская йога – польза для здоровья и развития детей

**Детская йога** – уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того, у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность.

Неуравновешенным подросткам занятия йогой помогают обрести спокойствие, достичь эмоционального равновесия, быстро побеждать стрессы, научиться концентрировать внимание и, в то же время, поддерживать свое тело в хорошей форме.

**Детская йога** позволяет ребенку расти и развиваться в гармонии с собой и окружающим миром. Занятия с детьми больше напоминают увлекательную игру, в которой сложные названия поз «взрослой» йоги заменены упрощенными названиями. **Приведем перечень основных полезных свойств йоги для детей:**

* улучшает кровообращение, работу органов дыхания и усиливает кислородный обмен, что положительно влияет на работу головного мозга;
* укрепляет мышцы всего тела;
* придает гибкость позвоночнику и суставам, является прекрасной профилактикой скелетных искривлений, устраняет проблемы с осанкой, что очень актуально для школьников;
* предупреждает или устраняет болезни спины;
* способствует более легкому восприятию и осмыслению информации;
* приводит в норму вес, как избыточный, так и недостаточный;
* способствует более быстрому и качественному очищению организма от ядов;
* улучшает иммунитет и повышает стойкость к вредным воздействиям внешней среды;
* улучшает работу пищеварительной и выделительной систем;
* если есть проблемы с эндокринной системой, то и с ними можно справиться с помощью йоги;
* избавляет от повышенной тревожности и различных страхов, снижает возбудимость, учит контролировать эмоции.

**Основные правила**

**Существует ряд правил, которых надо придерживаться, если вы хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием занимался йогой и получал от этого максимум пользы:**

* занятие можно начинать не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды;
* оптимальное время занятия для дошкольников 15-30 минут, для младшеклассников и подростков – 20-40 минут;
* продолжительность тренировки увеличивать надо постепенно, первичные занятия не надо проводить больше 10-15 минут;
* перед началом тренировки надо провести легкую разминку, чтобы разогреть тело и подготовить к занятию;
* наверняка вам известно, что существуют специальные коврики, на которых будет правильным проводить занятие;
* одеваться можно и нужно в удобную, не стесняющую движения, дышащую одежду;
* обувь для занятий вообще не нужна – тренируемся либо босиком, либо в носках;
* в целях безопасности украшения, часы, очки и прочие аксессуары снимаются;
* нежелательно заниматься незадолго до сна, чтобы не перевозбуждать нервную систему;
* перед тренировкой обязательно надо сходить в туалет, ничто не должно отвлекать и доставлять дискомфорт;
* если ребенок болен или плохо себя чувствует, то отмените занятие;
* пусть ваш ребенок дышит носом, а не ртом, выполняя упражнения, скажите, что это важное условие;
* если возникла сильная усталость, надо полежать некоторое время, прикрыв веки, полностью расслабившись;
* не надо делать те упражнения, которые вызывают сильные болевые ощущения.



**Польза и вред**

Сразу хочется сказать, что**вреда детская йога (или, как ее еще называют, бэби-йога) вашему ребенку не причинит.** Она принесет только пользу, если нет противопоказаний. Это система разнообразных асан (упражнений), направленная на гармоничное развитие личности ребенка и укрепление его здоровья.

*Физическая выносливость и активность, повышение уровня внимания и концентрации, гибкое тело, полноценное и всестороннее развитие, укрепление не только мышечной мускулатуры, но и дыхательной, сердечно-сосудистой систем, улучшение работы всех остальных систем организма – всех этих значимых показателей детского развития, а также многих других можно достичь благодаря йоге.*

Если, например, вашему ребенку по определенным показателям здоровья нельзя заниматься другими видами спорта, то он вполне может начать осваивать упражнения йоги.**Потому что йога – это не просто спорт и обычные физические упражнения, это целое учение, призванное оздоравливать и очищать души и тела людей**, созданное еще в древности и веками доводимое до совершенства.







Несомненно, йога очень полезна и **приводит в тонус все тело, заставляя активно и правильно работать все системы организма.**Занятия йогой позволяют ребенку учиться положительно смотреть на окружающий мир и направляют его энергетические ресурсы в конструктивное русло.

*Постепенно в ходе тренировок маленький человек обретает равновесие духа и тела и осознает себя как счастливую, неповторимую и единственную в своем роде личность.*

Важно отметить, что наибольшую пользу йога приносит часто болеющим ослабленным детям, имеющим различные проблемы с нервной и иммунной системами.

**Со скольких лет можно начинать заниматься?**

По заверению специалистов этой области, **уже с 4-5 лет дети могут приступить к освоению простых упражнений йоги.** Но в занятиях должен присутствовать игровой характер. И конечно, необходимо наличие помощи взрослых. 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.



**Восьмилетние дети могут начинать знакомиться с понятием «медитация»** и приступать к освоению различных дыхательных техник. К этому моменту количество тренировок можно увеличить до трех в неделю, а время тренировки до двух часов. **До 14 лет не рекомендуется осваивать так называемые глубокие наклоны,** так как позвоночник ребенка еще полностью не сформирован. Но в целом к этому возрасту дети могут уже заниматься самостоятельно, без помощи взрослых и даже учиться выполнению сложных асан.





**Лучшие упражнения**

**Хатха-йога предлагает много оздоровительных программ для семейного обучения,**для ребят дошкольного возраста, для учеников младших классов и даже для грудничков. Значительную часть курса упражнений занимают так называемые асаны и позы.**Их довольно много. Конкретно для детей специалисты предлагают осваивать следующие**.

* **Поза горы.**Вытягивает позвоночник и тело, улучшает работу пищеварительной системы, особенно кишечника. С этой позы следует начинать занятия. Особенно хорошо подходит для детей 3-6 лет.
* **Поза ветров.**Прекрасно снимает стресс и позволяет избавиться от такой проблемы, как повышенное газообразование (для младенцев, мучающихся «газиками», это спасительное средство);
* **Поза кобры.** Благотворно влияет на мышечный корсет спины и устраняет проблемы системы пищеварения (подходит ребятам 5 лет, 7 лет и 9 лет).
* **Поза героя.**Помогает стать спокойнее, уравновешеннее и поверить в себя (для детей 8 лет, 10 лет и 11 лет).







*Для детей старшего возраста*

**Подростки вполне могут осваивать более сложные асаны, но в пределах разумного.**

* **Фламинго.**Прекрасно развивает баланс и тренирует мускулатуру ног. Надо ровно встать, соединив ноги вместе и раскинув руки в стороны, затем поднять правую ногу и завести ее назад, при этом наклонить тело вперед, балансируя разведенными руками. Вес тела надо стараться перенести на опорную ногу и удержаться в этой позе секунд 30, затем передохнуть и то же самое сделать на левой ноге.
* **Лук.**Данное упражнение делает позвоночник гибким, а мышечный корсет спины крепким, а также улучшает работу выделительной, пищеварительной и эндокринной систем. Лежа на полу лицом вниз, нужно вытянуть руки параллельно телу, ноги соединить вместе. Затем не спеша согнуть ноги в коленных суставах и постараться обхватить руками лодыжки. Голову запрокидываем вверх и отклоняем назад. Надо постараться поднять ноги выше и прогнуть мышцы спины. Удержаться в такой позе надо максимально долго, не сбивая при этом дыхание. Затем медленно вернуться в начальное положение. Повторить хотя бы 3 раза.
* **Собака мордой вниз.**Ступни ровно стоят на полу. Торс наклонен вниз, руки упираются ладонями в пол. Колени не сгибаются. Старайтесь хорошенько тянуть все мышцы, которые чувствуют натяжение. Таким образом прорабатывается пресс и задние мышцы ног.
* **Корова.**Пусть ребенок сядет на корточки, разведет носки в стороны, руки заведет назад и сцепит в замок, начнет поочередно поднимать вверх локти.
* **Ледяная горка.**Упражнение отлично позволяет проработать мускулатуру верхних конечностей и ягодиц. Ребенок, сидя на коврике, должен соединить вместе ноги, опереться руками назад, затем стопы прижать к полу, а бедра поднимать вверх, голову постепенно запрокидывать назад.
* **Счастливый малыш.** Это отличный способ растянуть тазобедренные и поясничные мышцы. Лежа на коврике, согнув ноги в коленях и подтянув их к груди, надо обхватить их ладонями и прижать к торсу. И в такой позиции аккуратно покачиваться влево и вправо, направлять и тянуть бедра вниз.
* **Свеча.**Лежа на коврике, ноги соедините вместе и согните в коленях, руки нужно развести перпендикулярно телу в стороны, затем приподнять таз, при этом поддерживая себя руками. Постепенно тело и ноги поднимать вверх. Подбородок начнет упираться в грудь. Надо стремиться, чтобы тело выгнулось в одну дугообразную линию. Сохранить такую позу надо хотя бы 30 секунд. Упражнение эффективно борется с недугами нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем, а также со стрессом и головными болями.







**Кому противопоказана йога?**

Противопоказаний к освоению йоги как таковых нет. Но лучше ознакомиться с небольшим перечнем предостережений, отмечаемых специалистами. **Они связаны в основном с возрастными нюансами и наличием у детей некоторых заболеваний.**

* Перевернутые асаны нежелательно делать ребятам, у которых имеются проблемы с сердцем и артериальным давлением.
* Наклоны тела назад лучше избежать, если выявлены патологии щитовидной железы. Вообще сложные упражнения не стоит осваивать в подростковые годы, потому как это время определяется интенсивной работой желез внутренней секреции.
* При травмах и заболеваниях позвоночника лучше быть осторожными, вставая на голову и делая скручивания, а лучше вообще воздержаться от подобных упражнений.

