

Консультация для родителей

«Йога для малышей»

Йога для малышей – доступный способ весело проводить время в группе с ровесниками или родителями. Чтобы индийская зарядка не принесла вреда, организовывайте уроки по простым правилам: Для детей раннего возраста, до 6–7 лет, превратите тренировку в игру. Выбирайте простые, доступные асаны, но добивайтесь их точного повторения. Соблюдайте последовательность заданий. Комплекс для занятий дома подбирайте на основе видеоуроков, мастер-классов.

Первые занятия должны длиться недолго (10–15 минут). Не отбивайте охоту к гимнастике нудными и затянутыми уроками. Лучше сделать 5–6 упражнений эффективно и с хорошим настроением, чем 20, но через силу. Проветривайте спортивный зал или тренируйтесь на улице в теплые месяцы. Правильное дыхание требует свежего воздуха.

Составьте расписание занятий так, чтобы они проходили в дневное время. Вечер, период подготовки ко сну – не лучший вариант. Покормите ребенка за 1–1,5 часа до физкультуры и через 30–60 минут после. Постелите мягкие коврики, чтобы коленочкам, спине, ножкам было удобно. Наденьте на малыша шортики, футболку из дышащей, тянущейся материи, носочки. Снимите очки, украшения, часы. Попросите ребенка сходить в туалет перед уроком.

Позы, задания подбирайте по возрасту. Обязательно проводите разминку. Делайте взмахи конечностями, плавное прокручивание суставов, повороты, прыжки. Обращайте внимание на общее самочувствие детей в день тренировки. Если заметили признаки ОРВИ, болит голова, отмените урок. При сколиозе ребенок должен контролировать ощущения в области спины. Если ему больно, устал, пусть полежит ровно на полу, отдохнет 3–5 минут.

Научите детей правильно дышать во время выполнения упражнений. Вдохи-выдохи делайте через нос. Уроки с детьми до 3 лет проводите совместно с родителями. Чтобы гармонизировать процесс настроя на занятие, используйте успокаивающую музыку. Проводите теоретические уроки. Посмотрите вместе с ребенком картинки с позами, попробуйте выполнить задачу вдвоем за несколько дней до введения асаны в программу урока. Тренировочные задания для детсадовцев и школьников – это облегченный вариант комплекса для взрослых. Для тренировки выбирайте любые из перечисленных, но ориентируйтесь на возраст юного йога.

Лучший способ заинтересовать маленьких детей- повторять телодвижения за инструктором или мамой

Игра. Придумайте интересные ассоциативные названия для простых упражнений сами. Если ребенку нравится зайчик, мишка, то акцентируйте сюжет урока на этих персонажах.

Приведем пример урока для начинающих осваивать йогу в возрасте 3–6 лет. Число заданий зависит от степени физической подготовленности малыша. На первом–третьем уроке их должно быть от 5 до 10, потом количество постепенно увеличивается. Обучать таким упражнениям заранее не нужно.

Зайчик проснулся.

Сядьте в упрощенную позу по-турецки, стопы необязательно соединять плотно. Потяните руки в стороны. Чуть наклоняйте корпус. Разминаем лапки. Переворачиваемся на живот, встаем с опорой на ладони и колени. Поочередно вытягиваем руки, ноги, потягиваемся, гнем спинку. Можно делать парами, если учеников двое и больше, стараясь лапками дотянуться друг до друга.

Подметаем пол.

Ровно стоим, вдыхаем, опускаем руки и корпус вниз. Выдыхаем. Делаем движения руками из стороны в сторону, как будто метем пол веником. Идем гулять. Ходим по коврику и обратно с опорой на внешнюю, а потом внутреннюю стороны стоп. Можно немного попрыгать после прогулки.

Играем в прятки с зайкой.

Садимся на пол. Ноги прямые. Вытянуты перед собой. Дотягиваемся пальцами рук до пяток. Складываемся пополам максимально низко. Опускаем голову, прячемся в коленках. Фиксируемся, возвращаемся в исходное положение.

Зайчик решил осмотреться по сторонам.

Сядьте на пол и скрестите ноги. Одну ручку заводим назад, ставим за спину с упором на ладошку. Другую упираем в колено. Осторожно поворачиваем корпус назад. Оглядываемся. Меняем руки.

Качели.

Зайчик захотел покачаться. Ложимся на коврик. Отрываем от пола руки и ноги. Заводим руки назад, обхватываем колени и качаемся на животике. Можно использовать как парный вариант упражнения. Ребенок фиксирует позу, взрослый раскачивает. Потом наоборот.

Заяц играет с мячом.

В роли мячика выступает голова. Зайчик бросил мяч, он покатился. Крутим головой по сторонам, движения осторожные, медленные. Выполнять можно лежа, приподняв корпус на вытянутых руках, сидя и стоя.

Зайчик устал и задумался.

Ноги скрещены в голени, руки ладонями вверх лежат на коленках. Можно скрестить пальцы, как настоящие йоги, и помычать. Дышим ровно, через носик. Закрываем глазки, молчим. Наступает полное спокойствие, отдыхаем.

Еще несколько упражнений Они точно понравятся малышам. Их вводите с третьего–четвертого занятия.

Львенок, собачка.

Встаем на коленки. Делаем вдох, опускаем грудь к бедрам. Выдыхаем, встаем как собачка и рычим.

Растем.

Стоим на полу, тянем руки вверх на вдохе, можно привстать на пяточки. На выдохе опускаемся.

Змея шипит.

Ложимся на коврик лицом вниз. На вдохе поднимаем корпус, голову с опорой на вытянутые вперед руки. Шипим как змея – выдыхаем. Ноги выпрямлены, не двигаются.

Вулкан.

Стоим на коврике. Складываем ладони перед собой в позе молящегося. Вдох. Поднимаем руки вверх, ладони не размыкаем. Выдох. Разводим руки по сторонам.

Дерево.

Встаем ровно. Поднимаем любую ногу и ставим стопу на колено другой ноги. Руки поднимаем наверх. Ладони соединены. Удерживаем равновесие. Дышим ровно, через носик. Когда упражнение будет отработано, можно покачиваться по сторонам от «ветра».

Мостик лицом вниз.

Встаем на вытянутые руки и ноги. Корпус образует треугольник. Стоим 30 секунд, дышим ровно. Вытягиваем позвонки.

Бабочка.

Садимся, ножки складываем в позу лотоса. Кладем руки на коленочки. На вдохе поднимаем коленки, на выдохе – опускаем. Увеличиваем ритм, машем ножками, как бабочка крыльями.

Для продвинутых.

Упражнения для мальчиков и девочек повышенной сложности похожи на задания для взрослых. Не требуйте доскональной точности исполнения на первых уроках, делайте вдвоем, чтобы ребенок мог понять технику складывания рук, ног, наклонов и удерживания равновесия.

Орел.

Выполняется стоя. Скрестите ноги так, чтобы левая нога обхватила правую ниже колена. Можно немного присесть для равновесия. Руки скрещиваются на груди, правая накрывает левую, ладони подняты к лицу. Делайте вдох-выдох, паузу 2–3 секунды, меняйте положение рук.

Раковина.

Садимся на пол, стопы соединяются перед собой, колени разведены в сторону. Наклоняем тело вперед, стараясь положить носик на пол. Раковина закрыта. Вдох, выдох, пауза. Раскрываем раковину.

Лягушка.

Разведите ноги на ширину плеч. Сядьте на корточки, руки заведите за ноги. Держитесь крепко. Чуть раскачайтесь и подпрыгните. Можно проквакать. Если прыгать не выходит, удерживайте равновесие максимально возможное время.

Горка.

Лежим на спине. Поднимаем попу, опираемся на вытянутые ноги. Руки занесите назад, упритесь в пол ладонями, поднимите плечи. Должна образоваться прямая линия от груди до пальцев ног (как горка).

Мостик.

Ложимся на спину, осторожно приподнимаем корпус, опираясь на руки и ноги. Фиксируем положение. Важно, чтобы руки не расходились в стороны. Повреждения позвоночного столба для такого упражнения являются противопоказанием.

Приобщайте детей к здоровому образу жизни.