Поддерживать здоровье ребенка, развивать в нем гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание, необходимо в самом начале жизни, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

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.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, повышается сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога для детей также является отличным средством расслабления.

Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

В подростковом возрасте занятия йогой помогут преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия будут способствовать развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят подросткам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие.

На занятиях йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии.

Задача опытного инструктора – направить детскую энергию на созидание, на укрепление здоровья, следования здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Йога для детей - гармоничное развитие с пеленок

Автор: admin

05.12.2010 23:53 -

Занятия йогой помогают ребенку получать 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.