

«ДЕТСКАЯ ЙОГА ДОМА С МАМОЙ»

В наше время практика йоги становится все популярнее. И это неудивительно. Ведь йога является уникальной древней системой по сохранению здоровья тела и сознания. Все мы хотим быть здоровыми, и тем более хотим, чтобы здоровыми были наши дети. Каждая сознательная мама по мере сил и возможностей стремится сохранять здоровье своего ребенка. И йога способна ей в этом помочь. **Зачем?**

Практика йоги для детей, конечно, отличается от взрослой, но она не менее полезна. **Йога не только помогает укрепить кости, суставы и мышцы ребенка, дыхательную и сердечнососудистую систему, а также благотворно влияет на нервную систему, развивает усидчивость, учит расслабляться.**

Благодаря занятиям йогой дети осознают свое тело и дух, учатся взаимодействовать с окружающим миром посредством интуиции.

Занятия по детской йоге выглядят как игра, как путешествие, поэтому они так интересны ребятам.

Начиная заниматься йогой с ребенком, не устанавливайте жестких рамок – пусть малыш чувствует себя достаточно свободно, раскованно. Весь процесс должен проходить легко и непринужденно как для малыша, так и для мамы.

Хочу предложить вам простой и доступный комплекс, с которого можно начать заниматься.

1. Выберите удобное время. Это может быть несколько минут утром, перед завтраком, или вечером, перед ужином. Заниматься лучше босиком, но можно и в носочках.

2. Расстелите коврик, включите спокойную музыку, если хочется.

3. Предложите малышу поиграть.

4. Выполняйте все асаны вместе с ребенком, получайте удовольствие от движения и расслабления вместе с ним.

Садимся на коврик по-турецки или на корточки.

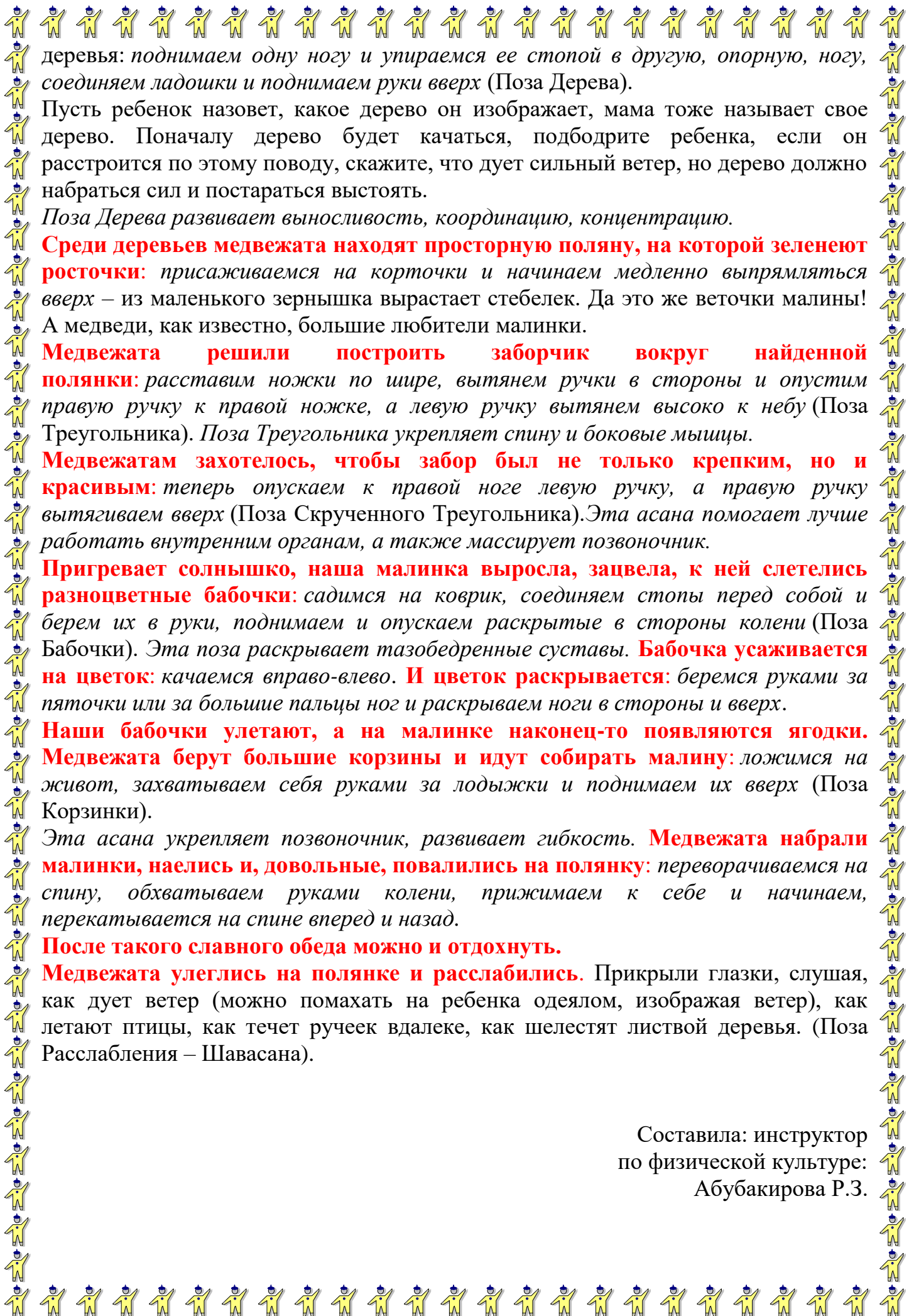
Мы – маленькие медвежата, которые просыпаются от зимней спячки: *потягиваемся в разные стороны, зеваем для правдоподобности.*

Медвежата очень голодные и мечтают о большом сладком яблоке!

Представим, что наша голова это большое яблоко, а наши плечи – это края большой тарелки. Покатаем яблоко по тарелке. *Это круговые движения головой в одну и в другую сторону, закрываем глаза – изображаем, как медвежата мечтают о яблоке. Можно предложить ребенку самому придумать, какой круглый фрукт он катает по своей тарелке, может, это будет персик или апельсин.*

Нужно пойти поискать себе еду. Медвежата разминают все свои лапки: *вытягиваем вперед ручки, сжимаем-разжимаем пальчики, вращаем кулачками, вытягиваем ножки, трясем ими, вращаем стопами.*

Медвежата вылезают из своей берлоги и выходят в сонный весенний лес: *поднимаемся и ходим «по-медвежьи» (сначала на внешней стороне стопы, потом – на внутренней).* Со всех сторон их окружают большие молчаливые



деревья: поднимаем одну ногу и упираемся ее стопой в другую, опорную, ногу, соединяем ладошки и поднимаем руки вверх (Поза Дерева).

Пусть ребенок назовет, какое дерево он изображает, мама тоже называет свое дерево. Поначалу дерево будет качаться, подбодрите ребенка, если он расстроится по этому поводу, скажите, что дует сильный ветер, но дерево должно набраться сил и постараться выстоять.

Поза Дерева развивает выносливость, координацию, концентрацию.

Среди деревьев медвежата находят просторную поляну, на которой зеленеют росточки: присаживаемся на корточки и начинаем медленно выпрямляться вверх – из маленького зернышка вырастает стебелек. Да это же веточки малины! А медведи, как известно, большие любители малинки.

Медвежата решили построить заборчик вокруг найденной полянки: расставим ножки по шире, вытянем ручки в стороны и опустим правую ручку к правой ножке, а левую ручку вытянем высоко к небу (Поза Треугольника). *Поза Треугольника укрепляет спину и боковые мышцы.*

Медвежатам захотелось, чтобы забор был не только крепким, но и красивым: теперь опускаем к правой ноге левую ручку, а правую ручку вытягиваем вверх (Поза Скрученного Треугольника). *Эта асана помогает лучше работать внутренним органам, а также массирует позвоночник.*

Пригревает солнышко, наша малинка выросла, зацвела, к ней слетелись разноцветные бабочки: садимся на коврик, соединяем стопы перед собой и берем их в руки, поднимаем и опускаем раскрытые в стороны колени (Поза Бабочки). *Эта поза раскрывает тазобедренные суставы.* **Бабочка усаживается на цветок:** качаемся вправо-влево. **И цветок раскрывается:** беремся руками за пяточки или за большие пальцы ног и раскрываем ноги в стороны и вверх.

Наши бабочки улетают, а на малинке наконец-то появляются ягодки. Медвежата берут большие корзины и идут собирать малину: ложимся на живот, захватываем себя руками за лодыжки и поднимаем их вверх (Поза Корзинки).

Эта асана укрепляет позвоночник, развивает гибкость. **Медвежата набрали малинки, наелись и, довольные, повалились на полянку:** переворачиваемся на спину, обхватываем руками колени, прижимаем к себе и начинаем, перекатывается на спине вперед и назад.

После такого славного обеда можно и отдохнуть.

Медвежата улеглись на полянке и расслабились. Прикрыли глазки, слушая, как дует ветер (можно помахать на ребенка одеялом, изображая ветер), как летают птицы, как течет ручеек вдалеке, как шелестят листвой деревья. (Поза Расслабления – Шавасана).

Составила: инструктор
по физической культуре:
Абубакирова Р.З.