**Родителям о детской йоге.**

Каждый любящий родитель старается дать своему ребенку самое лучшее. Увидеть в ребенке талант и иметь возможности его развивать – по-настоящему сложная задача. Заботясь о здоровье своего малыша, родители отправляют его в спортивную школу, а для развития умственных или творческих способностей – в различные кружки и классы. Но, наиболее понимающие своих детей родители дают им право выбрать самостоятельно любимое занятие и лишь дают им направление и мудрый совет.

* Занятия йогой помогают ребенку развивать собственный потенциал и самостоятельно сделать правильный выбор для дальнейшего развития и изучения. Йога для детей способствует всестороннему и гармоничному развитию Вашего ребенка. Такие занятия помогают не только укрепить здоровье, но и научат их логически мыслить и развивать в себе те таланты, которые заложены в ребенке с рождения.

Детская йога помогает им больше узнавать о себе и своем теле, а также возможностях сознательно контролировать и управлять своим телом. Кроме того, дети учатся общаться друг с другом, относиться с уважением к своим родителями, друзьям и всему тому, что их окружает. Йога для детей также развивает силу, ловкость и помогает детям быть уравновешенными даже в сложных ситуациях, в которые они могут попадать гораздо чаще, чем мы предполагаем.

* Занятия йогой с раннего детства также способствует приобщению к здоровому образу жизни, что в дальнейшем поможет избежать серьезных заболеваний.
* Занятия также направлены на профилактику различных заболеваний, а также реабилитацию в случае серьезных болезней.

Занимаясь йогой для детей, можно избежать ряда детских болезней, а также предотвратить развитие или улучшить течение существующих. Детям, имеющим склонность к гиперактивности, йога помогает уравновесить свое состояние, улучшить концентрацию, что поможет на школьных уроках гораздо быстрее усваивать новые знания и развить логическое мышление.

* Занятия для детей даются в игровой форме, чтобы ребенку не было скучно, и он при этом мог с легкостью и интересом осваивать асаны (позы) и пранаямы (дыхательные упражнения).

Занятия и нагрузка во время занятий варьируется в зависимости от возраста, физической подготовки, а также состояния здоровья. Начать заниматься йогой самостоятельно, без помощи родителей, ребенок может, начиная с 5 лет. А уже с 13-14 лет, возможно, продолжить занятия в общих группах, вместе с взрослыми.

Дети по своему состоянию и образу мышления гораздо более близки к миру йоги. Их мир – это познание всего окружающего, в их разуме еще не сложились стереотипы, и они гораздо более открыты к окружающему миру. Дети радуются простым вещам и наслаждаются сегодняшним днем – ведь именно это и есть цель йоги.

Однако процесс взросления в социуме откладывает свои негативные отпечатки на развитии малыша. Навязывание ложных ценностей и стереотипов «закрывает» ребенка от дальнейшего искреннего познания мира и умения видеть в нем добро. В результате, ребенок теряет гармонию и вырастает во взрослого человека, для которого мир становиться враждебным и закрытым. Именно поэтому, занятия йогой очень важны для ребенка с раннего возраста.