**Полезные советы для занятий йогой.**

К занятиям приступать можно только при хорошем самочувствии и распоряжении духа. Не рекомендуется заниматься после болезни, при температуре. Если ребенок или взрослый имеет какое-то хроническое заболевание, то в этом случае лучше всего проконсультироваться с врачом.

У разных детей разная способность к концентрации внимания, так что, проводя занятия, следите за тем, чтобы его интерес не угасал, и в зависимости от этого выстраивайте программу занятий. Следите за тем, чтобы дыхание ребенка не сбивалось, а было естественным и равномерным.

Младшим детям больше подходит подача упражнений в форме игры, а старшие получат удовольствие от более глубоких объяснений асан и медитаций и их пользы для тела и здоровья.

Заниматься нужно на пустой желудок (за 30-40 минут до еды или через 2-3 часа после еды), а напитки (кроме молока) следует принимать примерно за полчаса до начала упражнений.

Заниматься йогой можно 3 - 5 раз в неделю примерно по 10 - 15 мин. (постепенно увеличивая продолжительность). Главное , чтобы упражнения выполнялись регулярно, тогда вы насладитесь ожидаемым эффектом.

Перед тем как приступить к занятиям, обязательно проветрите помещение – свежий воздух особенно благоприятен для йоги. А сами упражнения лучше всего выполнять на полу, на тоненьком коврике.

Одежда не должна сковывать движения, поэтому выбирайте свободную и комфортную одежду, а вот обувь вам и вовсе не понадобится, поскольку, занимаясь босиком, вы и ваши дети только укрепите мышцы стоп.

Выполнять асаны можно под музыку, которую выберет ваш малыш, но мелодии для расслабления в конце занятий или для медитаций лучше подбирать на ваш вкус.

*Детская йога особенно рекомендована:*

- часто болеющим детям;

- детям с заболеваниями нервной системы (ВСД, остеохондроз, энурез);

- тревожным и возбудимым детям;

- детям, получающим большую умственную и эмоциональную нагрузку;

- малоподвижным детям .

Какие правила нужно соблюдать во время домашних занятий йогой?

1. Заниматься можно в любое время дня, но лучшее время для занятий – это ранее утро и вечер перед сном. Утренние занятия способствуют повышению тонуса, бодрости и хорошей работоспособности в течение всего дня. Вечерние же занятия снимают усталость, успокаивают, способствуют хорошему сну.
2. У начинающих могут возникнуть сложности с утренними занятиями, так как непривычные к упражнениям мышцы в это время могут быть скованны

и малоподвижны. Поэтому вполне можно перенести занятия и ближе к полудню, но только надо помнить, что нельзя заниматься сразу после еды.

Утром упражнения делаются натощак, в крайнем случае за полчаса перед занятием можно выпить чашку воды комнатной температуры.

1. Вечером нужно заниматься не ранее чем через 3-4 часа после еды, и больше в этот день уже не принимать пищу. Асаны будут получаться лучше, если вы перед занятием приняли теплый или контрастный душ.
2. Нагрузки при занятиях йогой как взрослым, так и детям надо увеличивать постепенно. Не начинайте сразу со сложных поз. Для начала лучше заниматься не слишком интенсивно, не более 15-20 минут, но затем время и нагрузка обязательно увеличиваются. Лучшая продолжительность занятия – 30-40 минут, после чего следует обязательная релаксация в позе Ша-васана.