*Консультация*

# Детская йога - здоровье и бодрость вашего ребенка

 Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования.

 **Детская йога** – это не очередное модное веяние. О благотворном воздействии йоги на организм ребенка говорят многие врачи и специалисты, как в России, так и за рубежом.

 **Детская йога решает следующие задачи:**

- общего телесного оздоровления;

- укрепления и развития психических качеств (улучшение концентрации внимания, укрепления памяти, углубление мышления, гармонизация эмоциональной сферы, повышение самооценки);

- развития способности к самоконтролю, управление своим поведением.

Родителям необходимо поддерживать здоровье ребенка с самого раннего возраста. Очень важно развивать в ребенке гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание. Детский вариант йоги был разработан с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. Асаны йоги направлены 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 необычные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, улучшают работу суставов, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают настроение и самочувствие.

Йога особенно будет полезна детям старшего дошкольного возраста, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога для детей помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких неприятных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, повышается сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям.

Доказано, что дошкольники, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, лучше учатся и меньше устают. Йога поможет 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 играют, бегают, веселятся, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект комплексного развития и укрепления организма. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход своей кипучей энергии.

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.