

Вот что советуют инструкторы по детской йоге в случае, если вы решили приобщить ребенка к искусству йоги самостоятельно.

1. Выделить специальное время для йоги: в первой половине дня или вечером, в зависимости от расписания ребенка.

2. Утренние занятия стоит составить из асан, приносящих бодрящий эффект, вечерние необходимо сочетать с глубоким расслаблением.

3. Начинать занятия можно с 10 минут, постепенно можно увеличить занятия до 20-30 минут. Но



это лишь в том случае, если ребенок нормально переносит выполнение всех асан и не чувствует усталости в конце занятия.

4. Обращать внимание на дыхание ребенка – оно должно осуществляться

только через нос, за исключением специальных асан с необходимостью более интенсивного выдоха через рот

Йога для детей это:

*знакомство с возможностями тела,
воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,
формирование правильной осанки,
упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,
развитие координации и пластики движения тела,
дыхательные упражнения и упражнения на расслабление,
самоmassage,
игры-тренинги на приобретение навыков общения,*



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 19 С. ПОДЛЕСНОЕ
МАРКОВСКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Восточные оздоровительные системы гимнастики Детская йога

*Чтобы гармонично развиваться,
Регулярно надо заниматься.
Совершенство разум, психику и тело,
Делай это с душой и умело.*

С.Н. Жидков.

МДОУ Д/СМ № 19 С. ПОДЛЕСНОЕ
МАРКОВСКИЙ РАЙОН
САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Телефон: (884567)6-00-67

Эл. почта: det-sad19@rambler.ru

Сайт: <http://podlesnoe19-mdou.caduk.ru>



Телефон: (884567)6-00-67

Йога – самая древняя наука в мире, дающая гармоничное развитие и способствующая развитию не только тела, но и души и духа .



МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЙОГИ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕ ТОЛЬКО ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА, НО И ДУШИ И ДУХА.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ, В КОТОРОМ СОБРАНО ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРАКТИЧЕСКИХ МЕТОДИК, АПРОБИРОВАННЫХ В ДЕТСКИХ САДАХ.

Йога – самая древняя наука в мире, дающая гармоничное развитие и способствующая развитию не только тела, но и души и духа .

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических

и психологических особенностей ребенка.



Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Занятия «Йога для детей» отличаются от «взрослой» йоги. Дети легко и с удовольствием осваивают асаны, дети близки они к природе и играючи познают традиции древней хатха-йоги.

Занятия «Йога для детей» отличаются от «взрослой» йоги. Дети легко и с удовольствием осваивают асаны, дети близки они к природе и играючи познают традиции древней хатха-йоги.



Что думают врачи о детской йоге?

Детский распорядок жизни в современности даже более стрессовый, чем взрослый. Врачи подчеркивают, что дети обладают большей пластичностью психики и гораздо лучшей усваиваемостью новой информации. Однако это вовсе не означает, что детям не нужна передышка в виде смены событий или спортивной нагрузки.

С помощью детской йоги можно сбалансировать жизнь ребенка и естественным образом переключить его внимание со сложностей обучения и компьютерных игр на концентрацию внимания и отдых.

Конечно же, для того, чтобы ребенок занимался йогой, необходима консультация инструктора

