

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ГИМНАСТИКИ

« ДЕТСКАЯ ЙОГА »

Подготовила инструктор по ФК Стеблина Олеся Евгеньевна

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. Утреннее занятие стоит составить из асан, приносящих бодрящий эффект, вечерние необходимо сочетать с глубоким расслаблением.
3. Начинать занятие можно с 10 минут, постепенно можно увеличивать 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.

Воздействие йоги на организм ребенка.

Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура; правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм, позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма.

Интересные упражнения. повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания, способствует установлению эмоционального равновесия.

Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформулировать осанку и поднять настроение.