

Советы родителям: «Йога с детьми»

У детей есть то, что практически отсутствует у многих взрослых: природная гибкость, выносливость и невероятная энергичность. И они с удовольствием делают что-то интересное за компанию со взрослыми.

Если вы пробовали ходить на занятия йогой, и они показались вам скучными и сложными, может быть, стоит попробовать хотя бы одно занятие в компании ребёнка? Будет весело, это я вам гарантирую.

Если же ваша основная цель — увлечь ребёнка и привить ему любовь и интерес к занятиям спортом, попробуйте превратить йогу в увлекательную игру. Если включить фантазию, можно переделать практически любую подвижную игру или придумать новую. Итак, детская йога для начинающих.

Упражнение № 1. Лягушка

Прыжки в этой позе повышают гибкость в тазобедренных суставах и нижней части спины. Встаньте прямо, ноги на ширине бёдер. Присядьте на корточки и заведите руки за ноги. Из этой позиции медленно переместите свой вес немного вперёд и начинайте прыгать. При этом от пола должны отрываться руки и ноги. Можете даже проквакать немного, пока прыгаете — деткам это понравится. Если прыжки кажутся вам невыполнимой задачей, тогда просто постарайтесь сесть в этой позе как можно глубже.

Упражнение № 2. Дерево

Ещё одно упражнение на баланс, которое укрепляет ноги и вытягивает позвоночник.

Встаньте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу в колене, отведите в сторону и поместите подошву на колено левой ноги. Чем выше относительно колена вам удалось поставить стопу, тем легче балансировать, поэтому можно помочь себе руками и поставить стопу как можно выше. После того как вы зафиксировали ногу в удобной позиции, сожмите руки ладонями перед грудью и поднимите их вверх над головой. В этой позе можно легко покачиваться из стороны в сторону, как деревья на ветру.

Упражнение № 3. Лодка

Эта поза отлично подходит для того, чтобы держать в тонусе ваш пресс. Для детей предлагается упрощённая версия.

Сядьте на пол, согните ноги в коленях, оторвите стопы от пола и попробуйте немного побалансировать на своей попе. Как только вы почувствовали стабильность, обхватите большие пальцы ног руками и медленно выпрямите ноги, продолжая сохранять баланс. Можете немного покачаться вперёд-назад, как лодка на волнах.

Упражнение № 4. Собака мордой вниз

Эта поза хорошо знакома всем, и она замечательно растягивает спину и заднюю поверхность ног, а также укрепляет верхнюю часть тела.

Упритесь руками в пол, при этом колени должны находиться под бёдрами, то есть ноги у вас будут немного согнуты. Затем постарайтесь выпрямить колени и надавите ладонями на пол, пятками тянитесь к полу. Получается,

что вы вытягиваете спину и растягиваете заднюю поверхность ног. Если для детей это слишком легко, они могут поднять одну ногу вверх (носок вытянут, колено смотрит в пол, таз не разворачивается в сторону, а смотрит чётко вниз) или упереться головой в пол.

Упражнение №5. Морская звезда

Она укрепляет руки и верхнюю часть тела.

Встаньте в позу собаки мордой вниз. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой и разверните стопу так, чтобы носок смотрел влево. Раскройте свою правую сторону, оторвав левую руку от пола и подняв её вверх. После этого поднимите вверх левую ногу. Постарайтесь сохранить устойчивость как можно дольше.

Упражнение № 6. Мостик

Кто из нас в детстве не пробовал встать на мостик? Думаю, что с этим упражнением знакомы все.

Лягте на пол, ноги согнуты в коленях, ступни плотно прижаты к полу как можно ближе к тазу. Руки согнуты в локтях и поставлены чуть выше плеч, ладони плотно прижаты к полу, пальцы смотрят в сторону стоп. Аккуратно и медленно вытолкните своё тело вверх, выгнув позвоночник. Вес должен быть перенесён на руки, бёдра должны продолжать смотреть вперёд и не разъезжаться в стороны.

Упражнение № 7. Сэндвич

А это стандартная продольная складочка, которую спокойно делают практически все дети. Взрослым же придётся немного попотеть, прежде чем у них получится сложиться пополам.

Сядьте на пол, ноги вместе, колени выпрямлены. Начинайте наклоняться вперёд к ногам с выпрямленной спиной. И помните, что вы делаете наклон не за счёт спины и поясницы, а за счёт тазобедренных суставов. Что это значит? Это значит то, что вы должны тянуться животом (нижними рёбрами) к бёдрам, грудью к коленям и подбородком к ступням. Никаких прогибов в пояснице, смотрите вперёд, спина плоская, лопатки сведены вместе. Можно помогать себе руками, обхватив ступни и притягивая себя к ногам.

Упражнение № 8. Счастливый малыш

Эта поза расслабления, и она отлично растягивает бёдра и нижнюю часть спины.

Лягте на спину, ноги согните в коленях, притяните их к груди и возьмитесь руками за ступни, колени или заднюю часть бёдер. Осторожно нажмите руками на ноги так, чтоб бёдра тянулись к полу, и покачайтесь немного из стороны в сторону.

**Подготовил: инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Юхарева И.В.**