О пользе детской йоги.

Выполнила:
Студентка 3 курса, 303 группы,
очного отделения
Ванина Д.С.
Научный руководитель:
Парамонова М.Ю.

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 представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги или фитнес-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей.

Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.

обсерванка

Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, лучше учатся и меньше устают.

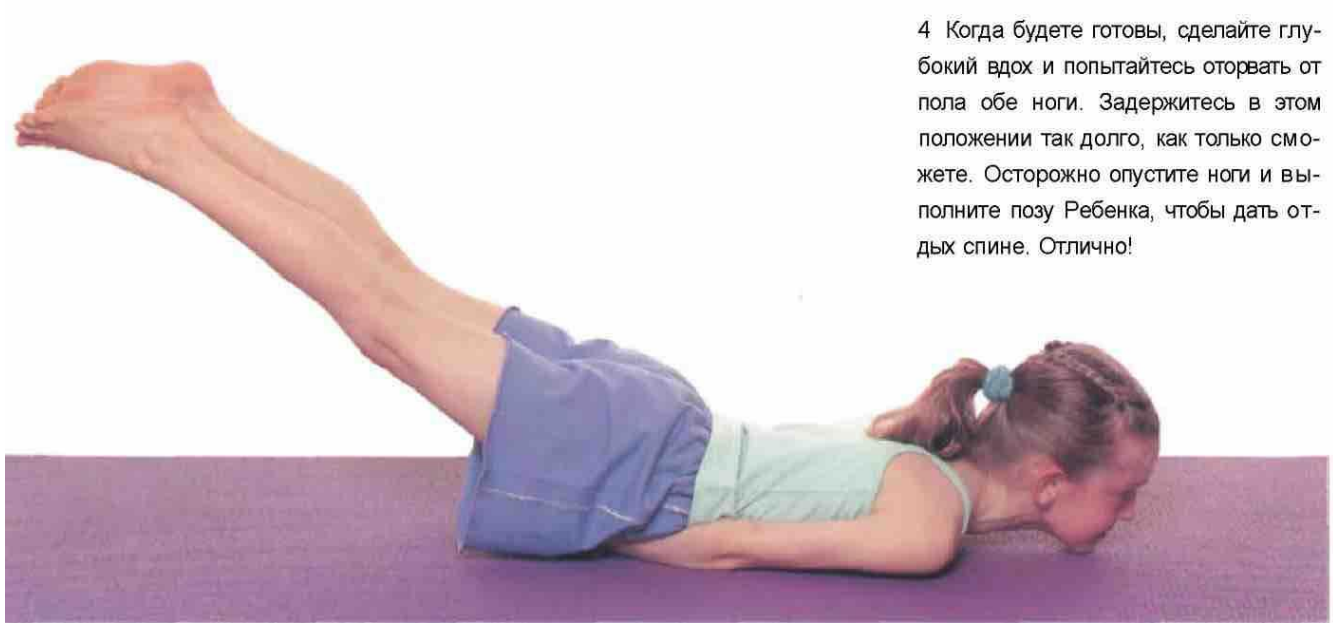
В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком.

При занятиях стоит учесть, что асаны требуют сосредоточенности, а маленькие дети не умеют надолго концентрировать внимание. Поэтому занятия должны длиться не более 15 минут. Все упражнения нужно правильно и осторожно, без напряжения.

«Поза Мостика»

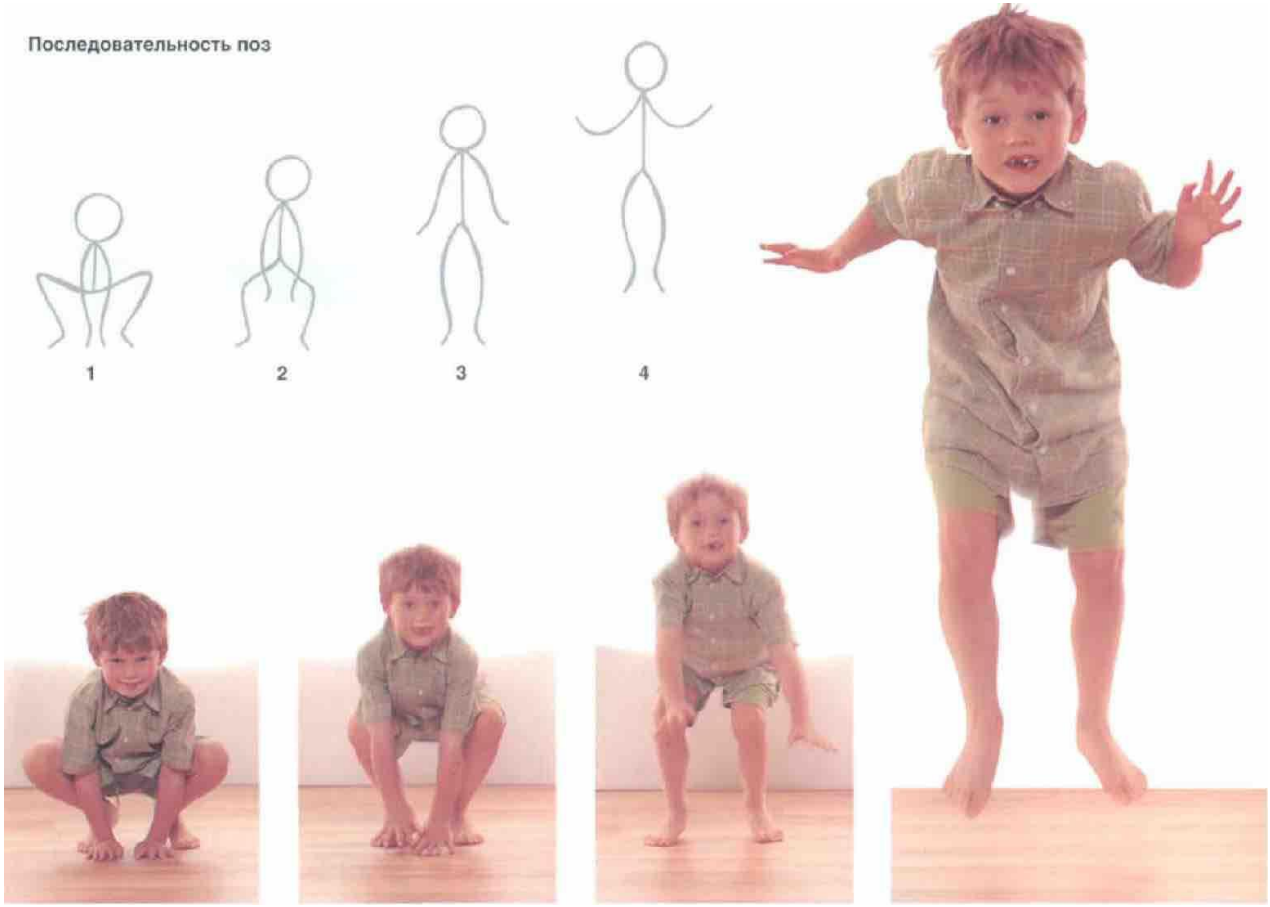
«Поза Кобры»

«Поза Стрекозы»



4 Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох и попытайтесь оторвать от пола обе ноги. Задержитесь в этом положении так долго, как только сможете. Осторожно опустите ноги и выполните позу Ребенка, чтобы дать отдых спине. Отлично!

«поза Лягушки»



«Поза Цапли»

«поза Калачика»

«поза доброй кошки»

«поза сердитой кошки»

Спасибо за внимание!