

МБУ «Социально – реабилитационный центр для  
несовершеннолетних»  
Ивнянского района Белгородской области

# ХАТХА –ЙОГА



О.Ю.Савкова, воспитатель отделения  
реализации программ социальной  
реабилитации



2014

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 настроение и самочувствие, проясняет ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования. Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому в своей работе считаю целесообразным применение детского варианта йоги «ХАТХА –ЙОГИ» с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

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, 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 хатха – йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

До сих пор специалисты не пришли к единому мнению о том, в каком возрасте следует начинать заниматься йогой. Некоторые советуют приступать к упражнениям не ранее 11-12 лет, другие утверждают, что йога полезна даже малышам в возрасте от 3-х лет.

Дело в том что йога представляет собой многоуровневую систему и включает в себя в том числе медитацию и пранаяму (контроль дыхания), которые входят в противоречие с природой детского сознания, а поэтому не должны входить в рамки занятий. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то детям младшего школьного возраста основы этих знаний могут передаваться только в самой облегченной форме.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. «Нияма» устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворенность, сдержанность и т.д. Асаны – позы йоги, направленные 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 узнавать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делая их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия по хатха-йоге строю на упражнениях скорее напоминающих игру и основывающихся на подражании, а асаны преподаю в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии использую имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Особенно полезна йога воспитанникам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей.

Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.

Доказано, что школьники, занимающиеся йогой более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. В подростковом возрасте дети активно развиваются, поэтому на данном этапе йога поможет им преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия способствуют развитию спокойствия и сосредоточенности, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволяют подросткам поддерживать форму и справляться со стрессами повседневной жизни.

Воспитанники в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет отличаются более высокой силой и энергией. Они уже способны постичь тонкие особенности техники выполнения отдельных асан, поэтому они более интенсивно занимаются йогой.

Общим принципом преподавания хатха – йоги для всех возрастных групп является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых.

На занятиях учитываю тот факт, что маленькие дети не умеют надолго концентрировать внимание, поэтому длится оно не более 15 минут. Слежу чтобы дети все упражнения делали правильно и осторожно, без напряжения. Дети от природы непосредственны, подвижны и любознательны. Они открыты для всего нового и обладают неистощимой энергией. Моя задача – направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

В ходе занятий по хатха – йоге дети получают навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволит детям вступить во взрослую жизнь здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком.