Оздоровительная
ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ
*Занятия для детей от 4 лет*

**Программа "Йога для детей"** - это оригинальный, творческий подход к всестороннему оздоровлению, обучению и развитию ребенка. Занятия йогой хорошо сочетаются детским сказочным восприятием мира, в котором естественны игры и перевоплощения (поза змеи, поза кошки...), а сказки и мифы глубоко западают в душу.

На первых занятиях инструктор рассказывает детям, что давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья, зверей и птиц и решил сам побывать деревом, кошкой, собакой, чтобы научиться у них силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Потом у него появились ученики.
Так две тысячи лет назад появилась йога.



*Как проходит занятие*

Занятие йогой для детей проходит в игровой форме.

В начале дети поют звуки. Благодаря пропеванию различных звуков, ребенок успокаивается, если был перевозбужден, и настраивается на занятие.

Разминка, которая улучшает кровообращение, разогревает мышцы и суставы, подготавливая тело ребенка к основной части - выполнению асан.
В разминку входят пальчиковые игры и подвижная игра.

Основная часть - положения тела (асаны), которые изображают людей (поза героя) и животных (поза кошки, поза собаки). В этих позах дети свободно выражают свои эмоции. Можно лаять, мяукать, в позе тигра - рычать, в позе змеи - шипеть. В позе героя - почувствовать себя героем. Таким образом дети учатся освобождаться от негативных эмоций. И, конечно, эти упражнения дают детям физическое развитие.

После основной части - дыхательные упражнения. Они укрепляют иммунитет, приводят в порядок нервную систему.

Заканчивается занятие релаксацией, которая называется шавасана, когда ребенок после активного занятия учится расслаблять свое тело. Дети слушают сказки, легенды, поучительные истории и приятную музыку.



*****Занятия йогой дают детям:*

* **Умение управлять своим телом** развитие координации, укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости, растяжка.
* **Умение общаться** и лично и в группе.
* **Умение слушать** себя и слушать окружающих.
* **Для активных и гиперактивных детей** - умение управлять своим телом и своей энергией и расслабляться, когда устает, перед сном.
* **Для тихих и пассивных детей** - умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными.
* **У детей формируется позитивное отношение к миру.**