

Консультация для родителей Физкультура с элементами йоги.

Многие родители предпочитают доверить любимое чадо специалисту по йоге. При желании ею можно заниматься совместно с малышом дома.

Приобретите специальный детский коврик для йоги. Он обладает нескользящей поверхностью и отлично впитывает пот. Подходящей является длина коврика, при которой в лежачем положении у ребенка руки и ноги выступают не более, чем на 10 см. Одежда малыша для занятий должна быть легкой, свободной, не сковывающей движений, из натуральных «дышащих» материалов. Подберите музыку для детской йоги. Лучше всего подходят расслабляющие мелодии.

При занятиях с ребенком придерживайтесь нескольких рекомендаций:

1. Занимайтесь йогой не менее, чем через 1,5-2 часа после еды.
2. Первые недели занятия длятся около 10 минут, и постепенно их длительность увеличивается. Упражнения детей до 6-7 лет выполняются в течение 10-15 минут, а школьников – 20 минут.
3. Дыхание осуществляется через нос и не задерживается.
4. При ОРВИ йогой заниматься не стоит.
5. Упражнения можно выполнять в любое время дня, кроме нескольких часов до сна.

Делать все упражнения нужно весело, превращая каждое занятие в увлекательную игру. Ребенок должен захотеть заниматься и заставлять его не стоит. Дети в отличие от взрослых не имеют отрицательных установок, они не будут отказываться от йоги, только потому, что им кажется, что у них не получится.



1. **«Шагающая звезда».** Эта активная поза позволяет ребенку «выпустить пар». Расставьте ноги шире плеч, разведите руки в стороны ладонями вниз. Выполняйте колебания вправо-влево, приподнимая то

одну ногу, то другую. Можно при этом напевать ритмичную песенку.



2. **«Падающая звезда».** Широко расставьте

ноги и

разведите руки в стороны ладонями вниз. Наклонитесь в сторону, дотягиваясь правой рукой до правой щиколотки.левой рукой потянитесь вверх, как бы стараясь достать до потолка. Вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение 5 раз в одну сторону, потом 5 раз в другую.



3. **«Прыгающее дерево».** Встаньте лицом к ребенку на расстоянии 2-3 шагов. Поставьте пятку правой ноги на внутренней стороне левой ноги в районе колена. Пусть ребенок сделает то же самое, но в зеркальном отражении (то есть поставит левую ногу на правую). Возьмитесь за руки и прыгните на месте. Через 10-30 секунд поменяйте ногу снова прыгните.

4. **«Ослик».** Эта поза заставит детей смеяться и поможет забыть о неприятностях. Встаньте на четвереньки, колени и ладони поставьте на ширине плеч. Распрямите ноги, поднимая бедра вверх и немного назад. Поднимите одну ногу как можно выше и посчитайте до трех, затем поменяйте ногу.



5. **«Любимая коленка».** Сядьте на пол, одну ногу подтяните к себе, положив колено на пол, вторую ногу выпрямите.

Наклонитесь вперед и дотроньтесь губами до колена выпрямленной ноги. Допускается слегка согнуть прямую ногу, чтобы легче потянуться до колена. Затем медленно вернитесь в исходное положение, повторите еще 2 раза и поменяйте ногу.



6. «Летящее сердце». Эта поза поможет детям расслабиться в конце дня. Сядьте на пол сложите ноги пятками вместе. Руки поставьте позади тела и слегка откиньтесь назад. Приподнимите грудь и откиньте голову назад. Делайте медленные и глубокие вдохи и выдохи 15-30 секунд. Повторите 3 раза.

В конце занятий полезно расслабиться. Ложимся вместе на пол и стараемся расслабить каждую часть тела поочередно. Можно при этом помечтать о море, солнце и ласковом ветерке.

Надеюсь, вам понравятся эти упражнения и принесут удовольствие вам и вашему ребенку!