

Йога, как одно из физкультурно-оздоровительных направлений для детей дошкольного возраста.

Не все родители хотят воспитать спортсмена, но каждый родитель желает здоровье своему ребенку. В поисках подходящих интересных физкультурно-оздоровительных направлений, которые бы помогли привить интерес к физической культуре и способствовали формированию здорового образа жизни ребенка, мы предлагаем рассмотреть Вам детскую йогу.

Детская йога — это направление классической Хатха-йоги, адаптированное для детей. В её основе лежат те же принципы и инструменты, которые используются взрослыми, но с учётом особенностей детской психики и физиологии. В детской йоге встречаются различные физические упражнения, которые способствуют всестороннему развитию молодого организма. Упражнения выполняются в игровой форме, чтобы через радость и веселье привить здоровые привычки и научить наблюдать за своими проявлениями и более осознанно относиться к себе.

Йога для детей польза кратко состоит в укреплении позвоночного столба и мышц вокруг него. Нередко можно встретить сколиоз, искривление осанки у школьников или даже детсадовцев. Благодаря упражнениям на вытяжение, скручивание, наклоны и повороты, эти проблемы можно предотвратить.

Кроме того, детская йога:

- способствует гибкости и пластичности;
- улучшает координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат;
- приводит эмоциональное состояние в баланс, учит устойчивости и терпению;
- наполняет ребёнка энергией и вдохновением к творческим свершениям;
- учит вести здоровый образ жизни без насилия к себе;
- укрепляет иммунитет и позволяет организму эффективнее и быстрее справляться с различными заболеваниями;
- дарит чувство безопасности окружающего мира, умение понимать себя.

Помимо прочего, для занятий йогой ребёнку не требуются дополнительные приспособления и дорогостоящие тренажёры. Нужен только коврик, и конечно, желание.



