Консультация для родителей

« Йога для малышей: полезные асаны для самых маленьких»

Подготовила: Подлесная Татьяна Владимировна

инструктор по физической культуре

2021г.

Всем известно, что йога помогает познать своё тело, обрести уверенность и заложить основы всестороннего прогресса для себя. И почему-то многие считают, что этот вид занятий подходит только взрослым. А ведь детям до 3 лет развить перечисленные качества просто необходимо, и йога этому только поспособствует.

Бэби-йога: плюсы и минусы:

Бэби-йога – это вид упражнений, которые подходят для крох с полутора месяцев. Все они выполняются в игровой форме, несут положительные эмоции и обеспечивают тесный контакт с ребёнком. У бэби-йоги двойная польза – она не только способствует развитию крохи, но и помогает маме восстановиться после родов. Специалисты, разработавшие упражнения для бэби-йоги, ставили перед собой задачу подготовить в процессе таких тренировок ребёнка к ползанию, сидению и ходьбе, развить гибкость, чувство равновесия, координацию.

Асана - это положение тела, в котором, с позиций индийской философии и религии, управление энергией и физиологическими процессами в организме осуществляется за счёт перераспределения натяжений, сжатий и напряжений в теле.

Важно знать!

Перед занятиями обратитесь за консультацией к врачу-педиатру, чтобы исключить все риски.

Выполнять асаны нужно не раньше, чем через 1,5 часа после кормления ребёнка, при этом малыш должен находиться в спокойном расслабленном состоянии.

Наблюдайте за ребёнком. Если он плачет или вдруг изменился в лице, то следует прекратить занятие и проанализировать свои действия (не была ли допущена ошибка?).

Занимайтесь постепенно, плавно.

В бэби-йоге запрещены резкие движения и резкая смена положения тела.

Асаны для малышей

Обычно асаны делаются комплексами, состоящими из нескольких упражнений.

Варианты самых простых асанов, которые позволяют не только развить малыша, но и благотворно влияют на его пищеварительную систему:

Положите ребёнка на спину. Возьмите его за ножки, согните их в коленках и таким образом мягко надавите на животик. Делать это нужно на

вашем выдохе. Затем дайте малышу полностью расслабиться, создавая таким образом контраст между давлением и расслаблением. Повторяйте упражнение 5-7 раз.

Кругообразными движениями рисуйте коленками малыша колечки – сначала вправо, затем влево. Чередуйте движения, делая их то шире, то уже. Затем переходим к скрутке – поворачиваем нижнюю часть туловища малыша с согнутыми коленками сначала направо, затем налево.

Бабочка. Соединяем подошвы ступней ребёнка. Таким образом, ножки принимают форму колеса - это бабочка. Чуть разворачиваем нижнюю часть туловища крохи вправо – бабочка летит направо. Затем влево – бабочка летит налево.

Диагональная растяжка. Берём руку и противоположную ногу кроху. Сначала максимально выпрямляем их, затем тянем друг к другу так, чтобы ладошка коснулась подошвы ножки. Постучали ладошкой об ножку – тук-тук-тук. Затем снова выпрямляем. Проделываем такие движения 5-7 раз, затем на меняем руку и ногу.

Узелок. Согнутую правую ножку тянем влево вдоль линии живота. А левую ручку при этом – вправо. Делаем это одновременно, затем даем ребёнку расслабиться и снова тянем руку и ногу. После меняем: то рука над ногой, то рука – под ногой. Чередуем с расслаблениями. Проделываем то же самое на другую сторону. При этом не забываем дышать – делаем всё на выдохе.

Массаж живота. Заканчиваем комплекс массажем животика. Рисуем ладонями круги и думаем о том, как мы любим своего ребёнка. Массируем то слабее, то сильнее, то быстрее, то медленнее.

Регулярно занимаясь с крохой йогой, вы не только улучшите его физическое состояние, но и благотворно повлияете на психо-эмоциональное. Находиться в процессе занятий рядом с мамой – что может быть лучше!