

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 168 «Теремок»  
общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №168»)

Консультация для родителей:

«ХАТХА-ЙОГА»



Составила: Семина Оксана Сергеевна,  
Инструктор по физической культуре

## Уважаемые родители!

Как вам известно, детство - особый возраст. Уже доказано, что раннее детство - решающий период для формирования способностей личности. Именно в этом возрасте важно помочь своему ребенку сохранить природную гармонию, которая станет основой для гармоничного развития в старшем возрасте. Гармоничное развитие включает в себя приблизительно в одинаковой мере развитые физические, эмоциональные и интеллектуальные способности. Все три составляющие на самом деле тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Развитие только в какой-то из этих областей без развития других возможно лишь до определенного уровня. Поэтому, если вы решитесь помогать своему ребенку развиваться гармонично, то с самого начала старайтесь обращать внимание на то, чтобы не было чрезмерного развития какой-либо из составляющих в ущерб другим.

И здесь на помощь родителям может прийти самая древняя наука в мире - Хатха Йога, дающая при грамотном подходе гармоничное развитие. Хатха Йога - всеохватывающая система, включающая в себя легкие, не напряженные позы, динамические упражнения, растяжки, положения равновесия, дыхательные техники, расслабление. Регулярная практика Хатха Йоги способствует развитию физически развитого, сильного, выносливого тела, формированию крепкого здоровья, а также накоплению богатого чувственного и эмоционального опыта, полному и счастливому познанию себя и окружающего мира. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние и энтузиазм, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, счастье и постоянная лёгкость - лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики Хатха Йоги.



В начале и прежде всего, будьте творческими и искренними в том, чем хотите поделиться. Детям необходимо ваше эмоциональное соучастие. Этот язык дети понимают лучше всего. При обучении детей упражнениям Хатха Йоги очень важны мягкость и забота. Помните, что лучший способ обучения - на примере. Поэтому станьте для своих детей хорошим примером. Если они увидят, что вы что-то делаете, они захотят подражать этому. Если они увидят, что вы делаете упражнения йогов, они захотят присоединиться к вам.

Йоговские упражнения для детей - статичные либо динамичные - облегченные варианты йоговских поз - асан. Дыхательные практики - приспособленные варианты йоговских дыхательных упражнений - пранайам. Изучение и практика дыхания помогает увеличить потребление кислорода лёгкими и обогащает кислородом тело и ум. Практика соответствующего дыхания может помочь ребёнку развить концентрацию внимания и спокойствие, ясный и сильный ум, а также повышает способность к самоконтролю и управлению внутренними и внешними ресурсами. Как только ребёнок теряет начальное спокойствие и становится беспокойным, он или она начнут ощущать пользу от дыхания, и потом всё больше и больше будут стремиться к этой практике. Физическая активность чередуется с периодами расслабления, что тоже способствует повышению концентрации внимания. Расслабление ликвидирует любое оставшееся напряжение, накопившееся в теле, и восстанавливает жизнеспособность всех внутренних органов. Родители могут обнаружить очень полезной практику расслабления перед сном для детей, которые плохо засыпают. В каждом из нас осталось что-то от ребенка. А детей учить никогда не поздно! Но чем раньше это делать, тем лучше.

