

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

Консультация для педагогов:
«Асаны и пранаямы для детей»



Составила: Семина Оксана Сергеевна,
Инструктор по физической культуре

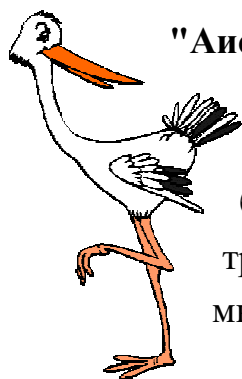
Асаны и пранаямы для детей

Многие асаны йоги можно осваивать, уже начиная с 5-6 лет (а в некоторых случаях и раньше). Главное внимание при этом уделяется не времени, проведенному в той или иной асане, а прочувствованию ребенком того состояния, которое дает асана. Для того чтобы ребенку было легче войти в это состояние, желательно для каждой асаны иметь небольшой рассказик, наподобие приведенных ниже. Не останавливайтесь на этом, старайтесь придумать свои рассказы, свои подходы.



"Дерево" (Пранаяма 1). Вы дуб. Огромный, старый, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, по ним стучит дятел, и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли в глубь земли, закрепившись в ней.

Ваши руки – это ветви, они тянутся к небу и солнцу. Вы ощущаете аромат чистого и свежего воздуха, ваши корни соединяют вас с землей. Руки-ветви тянутся вверх. Постарайтесь почувствовать, как вы растете.



"Аист". Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: "Привет, Солнышко!" У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают разные жучки.

"Собака". Вы собака, которая стоит на краю обрыва. Перед вами простираются леса, поля, реки. Вы видите отражение солнца в реке, а когда поднимаете голову вверх, то свет, исходящий от солнца, радует вас, немного ослепляя.

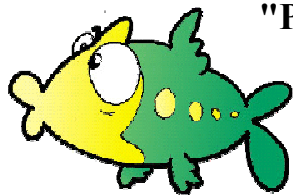


"Кошка". Вы кошка, ваше тело, покрытое шерстью, блестит. Оно гладкое и упругое. Каждое ваше движение наполнено грациозностью и красотой, и все вокруг это замечают.

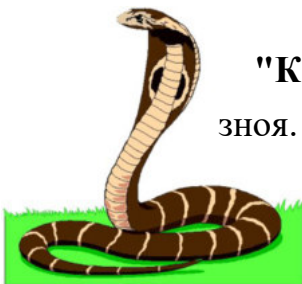


"Корова". Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны.

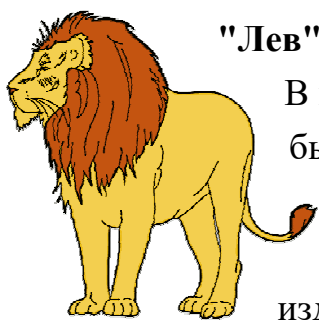
"Свеча". Руки – словно подсвечник, а ноги и тело – это пламя и сама госпожа свеча. Вас несут в совершенно темную комнату. И вы как проводник и осветитель показываете дорогу. Вам и самому интересно, что это за любопытные вещи встречаются на вашем пути. Вы так ярко светите, пламя так горячо, что можно обжечься.



"Рыба". Вы один из немногих, кто посвящен в тайну подводного мира. Вы таите в себе голубые краски воды и оттенки разных цветов морских растений. Когда вы плывете, вам навстречу попадают ваши друзья и подружки – такие же рыбы. Дно усыпано ракушками различных оттенков. Вы все плывете и плывете, каждый раз открывая для себя новые тайны подводного мира.



"Кобра". Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни.



"Лев". Вы царь зверей с огромной гривой и длинным хвостом. В вашей походке столько силы и мужества, сколько может быть лишь у льва. Один ваш рык – рык царя зверей – заставляет всех прислушиваться к нему. Вы мотаете головой, словно играя со всей планетой. Постарайтесь издать утробный львиный рык.

"Саранча". Вы сидите на длинной зеленой травинке. С высоты вы следите, как протекает жизнь внизу, у ваших ног. Ах, ваши ноги. Есть ли у кого-нибудь еще такие сильные и большие ноги? Вы чрезвычайно чувствительны – при малейшем шуме вы так легко прыгаете, что вас невозможно найти.



"Лук". Вы лук. Ваша тетива натянута и всегда готова к выстрелу. Ручка из дерева тяжела и гладка. Вы всегда смотрите вперед, потому что знаете, что вам нужно, а сейчас вы это ищете. Вы самая надежная защита, но и самое опасное оружие, в зависимости от того, в каких руках вы находитесь. Помните, что вы принадлежите себе и вы единственный, и смотрите туда, куда вам захочется.

"Ласточка". Вы любите летать в воздухе друг с дружкой. У вас такой нежный голосок и перышки такие чудные. Вы наблюдаете за всем с высоты. Ваш дом на глиняном желтом овраге, в маленькой норке. Но для вас главное – полет, когда вы ощущаете ветер, бьющий в лицо, а чаще скорость, скорость и еще раз скорость.





"Верблюд". Вы корабль пустыни, вы пересекаете холмы песка, ваши шаги медленны и расчетливы. В горбах на вашей спине находится запас еды и воды. Вы очень много дней можете не пить и не есть. Вы всем своим видом показываете, как вы горды, что вы такой один на свете. На вас падают лучи солнца, а вам все равно, потому что ваша шуба оберегает от жары днем и от холода ночью, пока вы бредете по пустыне.

Как видите, педагог, желающий обучить детей йоге, кроме всего прочего, может проявить и собственное творчество, выдумывая рассказ для той или иной асаны. Очень важно, чтобы ребенок получал удовлетворение от занятий йогой. Ни в коем случае нельзя заставлять его практиковать упражнения йоги насильно, это может нанести вред детскому организму.

