**Курс йоги 420.**

**Йога для детей**

**Шаг 7. Особенности физического и психического развития малышей от 1,5 до 3-х лет.**

Возрастной период от 1,5 до 3 лет характеризуется значительным увеличением физических возможностей малыша. **Это период быстрых методов развития аспекта Энергии.** За три года дети практически достигают максимума в естественном развитии физического тела, которое возможно в течение жизни. Тогда как сознание в самом начале этого пути. Ребенок использует каждую минуту для своего развития. Цель и способы познания окружающего мира совпадают. Он научился самостоятельно ходить, свободно ориентируется в знакомом пространстве, с большим интересом исследует все новое. Это позволяет совершить ему качественный сдвиг в развитии. У ребенка нет страха.

На протяжении всего возрастного периода ребенок все сильнее осознает себя отдельной личностью. Это период разъединения тонких и причинных групп тел матери и малыша, но телесный контакт по-прежнему очень важен. Малыш постепенно осознает себя отдельно от мамы.  Основной вывод этого периода на всю жизнь –**самостоятельность (позитивный отпечаток на причинном уровне) или зависимость (негативный отпечаток)**. Этот период наиболее важен в развитии ребенка до 5 лет. Маленький человек осознает себя отдельной Личностью! **Все сильнее проявляется воля** - стремление получить желаемое, появляется настойчивость. Любимая фраза: «Я сам!»

**На физическом уровне** закладываются основы здоровья и гармоничного развития личности. Формируется правильная осанка, походка. Он учится бегать, прыгать, лазить, управлять своим телом. К 2м годам появляется чувство равновесия. Скелет продолжает интенсивно формироваться. Костная ткань еще не окрепла. Походка достаточно неуклюжая, тело неустойчивое, т.к. ножки еще непропорционально маленькие, а голова большая. Работа мышц у малыша еще недостаточно согласована, поэтому его ходьба неритмична: он то бежит, то замедляет шаг. Ножки при этом уже сильные: малыш подолгу может ходить, приседать, наклоняться, поворачиваться, может перешагнуть невысокое препятствие. Разучивает комбинированные движение, например подниматься – спускаться по лестнице. Только к трем годам у ребенка вырабатывается индивидуальная походка, которая останется у него на всю жизнь

Происходит интенсивный **рост головного мозга**. Малыш усваивает колоссальное количество информации. Интеллектуальные и психические возможности ребенка возрастают на порядок. Дети в этом возрасте очень восприимчивы к различным положительным и отрицательным влияниям окружающей среды.  Крайне важно развитие мелкой моторики, что существенно ускоряет развитие мышления.

Важнейшую роль в развитии психики на этом этапе играет **овладение речью**. Дети понимают намного больше слов, чем употребляют сами. Поэтому с ними следует больше разговаривать, общаться. Появление речи влияет на формирование других психических функций - познавательной деятельности, эмоциональной сферы и т. д. Детям очень нравится подражать. Они могут долго повторять одни и те же звуки или движения.

**Особенность сердечно-сосудистой системы** состоит в том, чем младше ребенок, тем ниже артериальное давление. Пульс маленького ребенка чаще, чем у взрослого, в норме 110–115 ударов в минуту, причем частота его сильно увеличивается при волнении, беге, крике, высокой температуре.

**Органы дыхательной системы** еще слабо развиты: носовые ходы узкие, слизистая оболочка носоглотки рыхлая, гортань, трахея, бронхи и легкие также имеют ряд особенностей в строении и функционировании. Все это предрасполагает к частому возникновению острых респираторных заболеваний. Дети очень чувствительны к свежему воздуху, им постоянно нужна подпитка праны. Поэтому очень важны прогулки на улице, иначе они становятся капризными и вялыми.

**Кожа и подкожно-жировой слой** ранимы и нежны. Ребенок легко перегревается и переохлаждается.

**Особенности занятий йогой с указанной возрастной категорией**

1. Ребенку важна близость мамы, близкого взрослого. Присутствуют упражнения парной йоги, направленные на укрепление контакта с близким человеком. Приобщая малышей к йоге уже в таком возрасте, мы больше работаем с тонкими и причинными группами тел ребенка. Если мы сами занимаемся йогой, дети очень органично приобщаются к практике. Ведь они так любят подражать родителям! Активные действия взрослого в занятии делает его автоматически интересным для малыша и побуждает присоединиться.

2. Деткам сложно усидеть на месте дольше 3-5 минут. Подбираются упражнения, чтобы совмещать и чередовать разные виды активности. Они с трудом контролируют внимание на чем-то одном. Занятия необходимо строить по принципу сознание – энергия, потрудились - отдохнули. Во время отдыха малыши могут заниматься, чем им интересно.

3. Дети могут не сразу освоить некоторые упражнения. Они любят знакомое и повторяющееся. Включаем в практику много повторяющихся ритуалов. В освоенный материал постепенно вводим новые упражнения. Хорошо, если занятие на какую-либо тему (например, времена года). Они должны быть больше похожи на игру. Это прекрасная возможность для полноценного общения, возможность дарить и получать в ответ радость от маленького Абсолютика.

4. Йога поможет заложить основы физического здоровья на всю жизнь. Хорошо известно благотворное влияние асан на гармоничное развитие тела во всех аспектах.

5. Хотя, по сути, дети занимаются йогой постоянно. Понаблюдайте за своим чадом. Что не поза, то асана! Дети – наши учителя! И если у вас есть ребенок, у вас есть чудесная возможность самим поучиться у него.

**Виды упражнений, рекомендуемых для практики с малышами**

Итак, занятия с детьми ориентированы на всестороннее развитие растущего человека (физическое, интеллектуальное, психическое, нравственное, творческое). Основной метод – соединить игру, характерную для малыша 1,5-3 лет с йогой. Для этой возрастной группы рекомендуется включить в практику следующие виды йоги:

● Короткие стишки-зарисовки, под которые можно показывать движения (хатха-йога, крия йога), разучивать звуки (мантра йога) и тренировать дыхание (например, «ветер дул-дул», «заяц вздохнул» - пранаяма йога). Лучше собственного сочинения.

● Игры, с помощью которой разучивается одна-две асаны или крии (например, начинаем ползать по полу, изображая кошечку, – как кошечка сердиться, выгибает спинку и какая она ласковая, мы ее гладим)

● Сенсорные упражнения (на развитие зрительной, обонятельной, осязательной и аудиальной чувствительности) – например, нюхать ватки с разными запахами из коробочек, залезать в мешочек и ощупывать там предметы, по-разному играть на тонких музыкальных инструментах – колокольчиках, треугольнике и др.)

● Подвижные игры и спокойные игры

● Игры «вдох-выдох», обучающие быстрому расслаблению (например, бегаем-бегаем, а потом легли и отдыхаем, затем опять бегаем-бегаем)

● Разыгрывание сказки. Делать движения, использовать игрушки кукольного театра, сопровождать речитативом движения и накладывать на музыку.

● Парные упражнения (упражнения с мамой или близким взрослым).

● Сказки о йоге.

● Ритуалы на занятии (подготовка пространства, приветствие и прощание, чтение сказки в завершении занятия, маленькие подарки в конце занятия и другие).

● Использовать на занятиях то, чем малыши с удовольствием занимаются дома!

В следующих материалах мы рассмотрим составляющие части занятий, примеры шаблонов занятий, очередности и видов упражнений, советы и рекомендации по конкретным упражнениям.

**Вадим Запорожцев**