**Курс йоги 420.**

**Йога для детей**

**Шаг 9. Рекомендации родителям для занятий йогой с детьми 7-12 лет.**

**Общие положения**

Начнем с того, что нет какой-то особенной «Детской йоги».  Есть просто особый подход  для создания условий детям, которые делают первые шаги или продвигаются в йоге. Наша с вами задача в этом курсе – познать, как убрать препятствия на этом пути.
Предполагается, что вы, родители этих счастливчиков, сами занимаетесь йогой. Если это не так, убедительная просьба – начните заниматься йогой – под руководством учителя, преподавателя, инструктора – в группе или индивидуально, или самостоятельно.  (Если вы не умеете плавать  – вам будет сложно объяснить своему ребенку, как это делать).
Однако, прежде чем перейти к изложению собственно информации по теме вопроса, следует напомнить некоторые основные особенности физического и психического развития детей 7-12 лет.

Умственное развитие школьника находится на более высокой ступени, чем в дошкольном возрасте. Ребенок в 7 - 12 лет все в большей степени оказывается способным обдумывать заранее и контролировать свои действия, у него появляется чувство коллективизма, сознательное отношение к выполнению своих обязанностей. **На формирование личности ребенка в этом периоде оказывает особенно большое влияние личный пример родителей, старших (воспитателей, преподавателей)**. Младший школьник уже легко улавливает противоречия между предъявляемыми к нему требованиями родителей и их собственным поведением. Поэтому взрослым надо быть чрезвычайно строгими к себе в смысле своего отношения к работе, к окружающим людям, к жизни вообще.  Только при этом условии ваши требования к детям будут убедительными и обоснованными. Разумеется, в своих требованиях к ребенку необходимо учитывать возрастные особенности его нервной системы.
Дети младшего школьного возраста очень подвижны, легко возбудимы, им трудно долго сосредоточиться на одном виде занятий, они быстрее утомляются, чем старшие школьники. Нельзя заставлять младшего школьника чинно сидеть на практике и заставлять выслушивать поучения и долгие рассказы. Детям этого возраста также необходимы энергичные, активные движения и подвижные игры, в противном случае их двигательная энергия найдет выход в баловстве и суетном время препровождении. Ребенок отличается от взрослого не только умственным развитием и поведением, но и степенью развития всех его тканей и органов, которые в зависимости от возраста имеют свои особенности.

**Вот некоторые наиболее важные из этих особенностей**

**Кожа** детей снабжена большим количеством кровеносных и лимфатических сосудов, роговой слой ее тоньше, чем у взрослых. Только приблизительно к 11 годам кожа огрубевает и уже мало отличается от кожи взрослого человека. Особенности строения кожи ребенка обусловливают большую, чем у взрослых, чувствительность к переменам температуры, особенно к охлаждению. Способность сосудов кожи быстро изменять свой просвет в зависимости от окружающей температуры можно и должно вырабатывать с помощью закаливающих процедур (обтирания, воздушные ванны и пр.). Под влиянием этих процедур организм ребенка постепенно привыкает быстро реагировать на изменения температуры. А закаленному человеку «не страшны ни холод, ни жара». Нежная, богатая кровеносными сосудами кожа ребенка легко повреждается. Через эти повреждения могут проникнуть болезнетворные микробы, вызывающие гнойничковые и другие заболевания кожи. Размножению микробов на поверхности кожи способствует ее загрязнение. Кроме того, загрязнение ведет к закупорке кожных пор, через которые осуществляется вся работа кожи. Это влечет за собой задержку вредных веществ обмена внутри организма, ухудшает состояние здоровья. Из сказанного понятно, как важно школьнику следить за чистотой своего тела.

**Скелет, позвоночник, спинной мозг.**Самые значительные изменения двигательной функции наблюдаются в младшем школьном возрасте. В отношении центральных структур двигательного анализатора установлено, что их морфологическое дозревание происходит в возрасте от 7 до 12 лет. Кроме того, к этому времени достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания мышечного аппарата. В соответствии с морфологическими данными нервные структуры двигательного аппарата ребенка (спинной мозг, проводящие пути) созревают на самых ранних этапах онтогенеза. За период с 7 до 12 лет рост детей увеличивается мало (в среднем на 4 сантиметра в год), вес же тела значительно возрастает (на 2-2,5 килограмма в год). Продолжается постепенное окостенение скелета, т. е. замена хрящевой ткани костной. Завершение процесса окостенения происходит значительно позже  - к 20-25 годам; в возрасте же 7-12 лет кости еще очень податливы и легко искривляются под влиянием неправильного положения тела или излишней нагрузки.  Именно поэтому чрезвычайно важно правильно организовать рабочее место школьника дома и в школе, приучить к правильной осанке. Укреплению костной системы ребенка способствуют соответствующие возрасту физкультурные упражнения и правильно организованные практики йоги.

**Мышцы.** Исследования показывают, что школьники в период 7-12 лет обладают относительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети младшего школьного возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, однако их следует постепенно приучать к сохранению статических поз, что положительно влияет на осанку. Постепенно в этом возрасте происходит увеличение объема мышц, нарастание мышечной силы. Например, в возрасте 11-12 лет мышечная сила обеих рук увеличивается в 2-2,4 раза по сравнению с силой 7-летнего ребенка. Движения становятся более точными и согласованными, чем у дошкольников. Однако мышцы их (особенно в возрасте 7-9 лет) еще недостаточно сформированы, поэтому быстрее утомляются, способность к точным мелким движениям еще невелика. Развитию точных движений может помочь только постепенная и регулярная тренировка. Также в этом возрасте происходит интенсивное развитие быстроты движений (частоты, скорости движений, времени реакции и т. д.), поэтому в подростковом возрасте школьники очень хорошо приспосабливаются к скоростным нагрузкам, что выражается в высоких показателях в беге, плавании, т. е. там, где скорость и реакция движений имеют первостепенное значение. Также в этот период наблюдается большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата. Все эти морфофункциональные предпосылки имеют значение для развития такого качества, как гибкость (отметим, что к 13–15 годам этот показатель достигает максимума).

**Легкие.** Растущий организм ребенка нуждается в большем количестве кислорода, чем взрослый. У детей младшего школьного возраста вследствие особенностей строения грудной клетки ребра не могут опускаться так низко, как у старших. Поэтому они неспособны достаточно глубоко дышать. Лишь по мере изменения формы грудной клетки и усиления наклона ребер (в более старшем возрасте) ребенок начинает дышать глубже. Абсолютный и относительный объем легких у детей меньше, чем у взрослых. Наибольшее количество воздуха, которое может вдохнуть 8-летний ребенок, составляет 1362-1434 кубических сантиметра; к 12 годам эта цифра увеличивается до 1905-1974 кубических сантиметров. В то же время через легкие ребенка проходит в среднем 6-7 литров воздуха в минуту, т. е. столько же, сколько у взрослого. Эта усиленная вентиляция легких (так называемая гипервентиляция) является характерной особенностью детского дыхания. С этой точки зрения большое значение имеет ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе, обязательное проветривание помещений, в которых школьник находится. Акт дыхания, помимо снабжения кислородом, оказывает положительное влияние на весь организм в целом. Так, опускание и подъем диафрагмы при ритмическом чередовании вдоха и выдоха производят своеобразный массаж желудка и кишечника, способствуя их лучшему функционированию. Расширяясь и сжимаясь, легкие как бы массируют сердце, облегчая присасывание сердцем крови из вен и улучшая кровоснабжение самой сердечной мышцы.

**Сердце.** Сердце школьников в возрасте до 11 —12 лет обладает большой массой по отношению к массе всего тела. Отверстия отходящих от него крупных сосудов широкие. Кровеносные сосуды всего организма также имеют широкий просвет. Это приводит к тому, что циркуляция крови у детей этого возраста происходит легко и свободно, а кругооборот крови более быстро. Вследствие широкого просвета сосудов кровяное давление у младших школьников ниже, чем у старших. Большая скорость кругооборота крови позволяет обеспечивать повышенные требования организма ребенка в кислороде и питательных веществах. В результате своей высокой чувствительности, обусловленной перечисленными выше анатомическими и физиологическими особенностями его, сердце ребенка реагирует не только на любое заболевание, но и на утомление, нарушение режима, психическую травму. У переутомленных детей, систематически и грубо нарушающих режим сна, отдыха, мало находящихся на свежем воздухе, получающих много возбуждающих нервную систему впечатлений, часто бывают жалобы на неприятные ощущения со стороны сердца, сердцебиение, одышку и даже боли в сердце (признак плохого питания сердечной мышцы). Работа, которую производит сердце, огромна. Ученые подсчитали, что сердце 7-летнего ребенка при объеме его менее 1/2 стакана выбрасывает в аорту за сутки около 3,5 тонны крови, а в возрасте 13-14 лет, когда объем сердца увеличивается до 2/3 стакана,- около 5 тонн. Расслабляясь после каждого сокращения, сердце «отдыхает». Для укрепления мышцы сердца необходима регулярная тренировка его в виде посильной физической нагрузки (спорт, игры, трудовые процессы). Во время физической нагрузки количество выбрасываемой сердцем крови возрастает. Тренированное сердце увеличивает количество выбрасываемой им крови главным образом за счет усиления сердечных сокращений, а нетренированное  - за счет учащения их. Ясно, что при учащении сокращений сердца создаются худшие условия для отдыха его, быстрее наступает утомление сердечной мышцы.
Однако, физические упражнения являются ведущим, но не единственным фактором, влияющим на организм в ходе физического воспитания. Как было сказано ранее, большое значение имеет закаливание и т. д. Очень важно помнить об общем рациональном режиме, правильной организации питания и сна.

**Пищеварительная система.** Растущему детскому организму требуется большее, чем взрослому, количество питательных веществ из расчета на 1 кг тела. Для детского возраста характерно низкое содержание ферментов в пищеварительных соках. Тем более важно, чтобы эти соки выделялись своевременно и в достаточном количестве, а это зависит от ряда факторов. Работа пищеварительных желез подчинена центральной нервной системе и управляется ею. Например, слюна, желудочный сок начинают выделяться не только при попадании пищи в рот или желудок. «Слюнки текут» и при виде пищи или даже мысли о ней. То же происходит и с другими пищеварительными соками. Появление такого «запального» сока способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Выделение соков железами происходит ритмично. Если человек привык завтракать, обедать и ужинать в определенные часы, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, появляется аппетит. При беспорядочном питании в разное время работа пищеварительных желез нарушается, пищеварительные соки вырабатываются в недостаточном количестве, исчезает аппетит, пища плохо переваривается и усваивается. Нужно придерживаться привычного режима питания.
Физические упражнения йоги совершенствуют мышечную систему и вегетативные функции (дыхание, кровообращение и др.), без которых невозможно выполнение мышечной работы. Кроме того, эти упражнения стимулируют функции центральной нервной системы.
Практика йоги, состоящая в укреплении здоровья и физическом совершенствовании детей, существенно отражается и на развитии мышления, внимания и памяти. В этом заключается не просто биологический смысл: происходит расширение возможностей человека в восприятии, переработке и использовании информации, усвоении знаний, разностороннем изучении окружающей природы и самого себя. Происходит увеличение свободы маленького человека.

**Речь и физическое и психическое развитие детей.** Роль речи для физического и психического развития детей невозможно переоценить, так как речевая функция оказывает ведущее влияние на их эмоциональное, интеллектуальное и физическое развитие. При этом роль речи в формировании личности школьника и его сознания, а также в его обучении возрастает. С помощью речи формируется и выражается мысль, посредством речи производится обучение и воспитание детей. По мере роста и развития у детей увеличивается способность отражения объективной действительности в понятиях, отвлечениях и обобщениях, в законах природы и общества.
Первоначально в младшем школьном возрасте преобладает конкретное, наглядно-образное и практически-действенное мышление. Конкретные образы и действия развивают у младших школьников конкретную память, что, в свою очередь, оказывает значительное влияние на их мышление. Для среднего школьного возраста характерно преобладание словесного отвлеченного мышления, которое становится ведущим у старших школьников. В этом возрасте преобладает словесная, смысловая память.
С помощью устной речи дети обучаются речи письменной, а совершенствование последней влечет еще большее развитие устной речи и процесса мышления. По мере развития способности к обобщениям, абстрактному мышлению происходит переход от непроизвольного внимания к произвольному, целенаправленному вниманию. В процессе психической и физической деятельности детей происходят воспитание и тренировка произвольного и непроизвольного внимания.
Речь и мышление развиваются параллельно в процессе речевого общения с окружающими людьми, во время игр, физических упражнений и трудовой деятельности детей. На психическое развитие детей речь оказывает большое влияние.

**Почему именно йога поможет нам в развитии ребенка?**

Для достижения указанных выше задач есть и практикуются другие способы: спорт, уроки физкультуры, воскресные, музыкальные и художественные школы, курсы кройки и шитья и т.п. Если говорить о физическом аспекте йоги, то этот вид активности можно предпочесть хотя бы потому, что здесь практически невозможен травматизм. А правильно выстроенные занятия в группе детей **исключают соревновательный момент**, что является достаточно психотравмирующим фактором спортивных упражнений и состязаний.

1. Именно йога, хотя и не является разделом медицины,**помогает решить проблемы со здоровьем** современных детей.
2. **Большая часть упражнений в йоге так или иначе затрагивает позвоночник.** Все растяжения и скручивания позвоночного столба не только повышают его гибкость, улучшают процессы питания каждого позвонка, способствуют формированию правильной осанки, но и компенсируют негативное воздействие неправильных, нефизиологичных поз, в которых ребенок проводит большую часть времени в течение дня и даже во сне. Укрепление мышц спины и живота дают позвоночнику необходимую надежную поддержку.
3. Работа с шейным отделом позвоночника**нормализует питание головного мозга, глаз, помогает улучшить память, способности к сосредоточению, принятию и усваиванию новой информации.** Кроме того, эти упражнения помогают детям, страдающим от частых простуд, затрагивающих горло и носоглотку.
4. Расширение грудной клетки, происходящее при практике многих асан, помогает легким раскрыться в полном объеме, **нормализует работу органов дыхания и избавляет от бронхо-легочных проблем**. Эти же асаны активно воздействуют – нагружают и тренируют сердце и кровеносные сосуды.
5. **Брюшная полость ребенка также не остается без внимания.** При выполнении большей части упражнений в йоге брюшная полость мягко массируется. Как следствие – улучшение работы внутренних органов, нормализация их деятельности, ускорение выведения из организма продуктов ненужных продуктов. Здесь также особое значение имеет стимуляция перистальтики (работы кишечника). Правильная работа внутренних органов нормализует обменные процессы, улучшает усвоение питательных веществ из пищи. Как правило, дети занимающиеся йогой нормализуют свой вес, что очень важно для подростков в период гормональной перестройки организма и бурного роста.
6. Конечно же, укрепляется и мышечный аппарат. Йоги не похожи на спортсменов-культуристов, их **физическая форма – это форма красивого и здорового человека**.
7. Как показывает опыт, практика асан хатха йоги развивает интеллектуальные способности человека, а также оказывает положительное воздействие на психику ребенка. Йога помогает уметь концентрироваться и расслабляться. А также **помогает справиться с гиперактивностью многих современных детей**. Плавность движений, статичность в позах, расслабление делают детей спокойнее и позволяют им устранить физическое и эмоциональное напряжение.
8. Все перечисленные (и упущенные сознательно) плюсы занятий йогой**важны как мальчикам, так и девочкам**. Выработка правильной осанки, легкой походки, появление плавности и изящества в движениях – все это гораздо важнее для подрастающих девушек, чем идеальные формы. Девочки первые оценят то, какой чистой и гладкой станет их кожа, вследствие нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Более того, существуют важные аспекты воздействия йоги именно на женский организм. Упражнения, приводящие в движение таз, нормализуют кровообращение в этой области, что способствует нормальному формированию, развитию женских половых органов, является хорошей профилактикой гинекологических заболеваний. Четкая работа внутренних органов, развитые и эластичные мышцы в будущем обеспечат девушке хорошую подготовку к зачатию, вынашиванию и рождению ее ребенка. Практика йоги в период, предшествующий менструальному, помогает девочке справиться с раздражительностью и напряженностью, облегчат неприятные ощущения и в сам период «критических» дней.

**Особенности практики йоги с детьми указанной возрастной группы**

Начнем с того, что все эти деления детей на возрастные группы – достаточно условны. Здесь вносят свои коррективы индивидуальные и генетические особенности развития детей, образ их жизни в конкретной семье, место проживания, условия жизни, питания, учебы и многое другое. Родителям начинающих йогинов и йогинь **нужно внимательно и гибко изменять подход к ребенку, учитывая его индивидуальные особенности. Никакой догмы!**
Дети в этом возрасте вполне могут заниматься самостоятельно, однако, им все же может понадобиться ваш совет, помощь или мягкое, ненавязчивое руководство. Опыт показывает, что младших школьников, в отличие от малышей, очень **привлекают именно классические названия упражнений.** Это необходимо использовать для стимулирования познавательной активности детей. Можно предложить им запомнить сочетания названий асан, соответствующих фигурам, растениям, животным, именам богов и героев. Эти знания могут подтолкнуть ребенка к восприятию и изучению теоретических основ йоги.

Поскольку, как было указано выше, дети в этом возрасте уже могут концентрироваться на своих ощущениях, нужно обращать внимание ребенка на моменты напряжения и расслабления определенных групп мышц, побуждать его следить за своим дыханием. Обязательно нужно напоминать ребенку о том, что во время нахождения в асане нужно думать о приятном, а потом, после доведения методов сознания и энергии, о попытке испытать радость от нахождения в асане и от преодоления себя.
Кроме этого, нужно контролировать скорость осваивания ребенком тех или иных упражнений. Наиболее мягко и ненавязчиво стимулируйте его развивать гибкость и выносливость, увеличивая время нахождения  в асане и приблизительную точность выполнения поз. Но, еще раз: не должно быть никакой гонки, соревнования, форсирования событий. Развитие в йоге должно соответствовать общим **принципам практик йоги – гармоничности, совершенства и масштабируемости**.

**Выводы**

Итак, занятия по «Детской Йоге» ориентированы на всестороннее развитие растущего человека (физическое, интеллектуальное, психическое, нравственное, творческое) и должны включать в себя следующие основные компоненты:
• Асаны йоги в статике и динамике,
• Дыхательную гимнастику йогов,
• Упражнения на концентрацию и визуализацию,
• Основы расслабления и медитации,
• Развивающие игры на основе йоги,
• Работа с речью – на основе мантра йоги,
• Специальные упражнения (на профилактику плоскостопия и корректирующие упражнения для развития тела).

**В следующем материале мы рассмотрим составляющие части занятий, будут приведены примеры шаблонов занятий, очередности и виды упражнений, советы и рекомендации по конкретным упражнениям.**

**Вадим Запорожцев**