Польза йоги для физического и умственного развития дошкольников

Ни для кого не секрет, что абсолютно здоровых детей в нашем обществе становится все меньше и меньше. Виновными в этом можно считать ряд факторов: наследственность, загрязненная экология, нарушение питания, гиподинамия, нерегулярная физическая нагрузка ребенка из-за длительного пребывания перед мониторами компьютеров и наутбуков. Чтобы избежать ряд проблем со здоровьем детей (нарушение звукопроизношения, осанки, зрения, плоскостопие, заикание, проблемы с координацией движений, плохая работа пищеварительной системы, ожирение,неспособность концентрировать внимание и плохая память), необходимо вовремя обратить внимание на образ жизни детей. Ребенок может часами, сгорбив спину, просиживать за уроками. «Отдых»происходит на диване перед телевизором, или скрючившись перед компьютером.Детей, желающих гонять в футбол на свежем воздухе становится все меньше с каждым годом.И ведь только мы, взрослые, в чьей власти подарить детям счастливую здоровую жизнь, можем познакомить ребенка с радостью движения и направить его по правильному пути.

Почему все больше родителей во всем мире, выбирая вид физической активности для своих детей, отдает предпочтение йоге? Ведь существует немало видов спорта.

Ответ прост: потому что йога – это не спорт. Изменения, происходящие в человеке, практикующем йогу, затрагивают не только его тело, но и его ум, и душу, и все эти изменения – только в лучшую сторону.

Если говорить о физическом аспекте йоги, то этот вид активности следует предпочесть хотя бы потому, что в нем, в отличие от большинства видов спорта, практически невозможен травматизм.

Все движения в йоге – плавные и неторопливые, и выполняя упражнения по точным рекомендациям, просто невозможно причинить своему организму вред.

Практика дыхания, важна не только для укрепления легких, насыщения тела кислородом, нормализации силы речевого дыхания, она также оказывает положительное влияние на мозг и эмоции. Эмоциональная стабильность способствует высвобождению творческой энергии, благодаря чему ребенок обретает уверенность в себе, осознанность и самоконтроль.

У ребенка, практикующего некоторые осаны вырабатывается способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга.

Дети рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ и через этот образ происходит запоминание новых слов.

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ней, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно направлены на игрушки и сказки, но мы можем направить их воображение на более реальные вещи, таким образом побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен, и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению. Йогическая физиология считает, что это связано с тем, что шишковидная железа еще не начала деградировать, отвердевая, и что практика йоги способна замедлить эту деградацию. Позже, когда ребенок взрослеет и начинает ходить в школу, те же самые практики способствуют оптимизации его познавательных способностей, а постоянная дисциплина позволяет ему направить эмоции в конструктивное русло.

Для физически ограниченных детей йога - это единственная возможность радоваться занятиями физкультурой, без ощущения своей неполноценности. Дети с умственными отклонениями также могут получить огромную пользу от практики йоги.

Гиперактивные дети с эмоциональными расстройствами, деструктивным и агрессивным поведением могут извлечь большую пользу из занятий йогой. Гиперактивный ребенок беспокоен, он не способен сконцентрироваться и закончить работу, он слишком много разговаривает и не успевает в школе. Обычно у таких детей дисбаланс проявляется в раннем возрасте, до двух лет. Уже в первые годы мать замечает, что у ребенка проблемы со сном, питанием и здоровьем. Многие из таких детей отстают в развитии речи, у них наблюдается плохая координация движений.

Для лечения гиперактивных детей часто используют амфетамины. Они воздействуют на ретикулярную формацию, ключевую зону в стволовой части мозга, расположенную в высшей точке спинного мозга, отвечающую за мышление и внимание. Под воздействием амфетаминовгиперактивный ребенок становится послушнее, его внимание усиливается, он лучше выполняет необходимую работу, и успеваемость в школе растет. На взрослых амфетамин оказывает похожее воздействие. Они вызывают освобождение норадреналина, нейротрансмиттера, который взаимодействует с другим нейротрансмиттером - ацетилхолином. Но, не смотря ни на что, главной проблемой медикаментозного лечения остается временный эффект подобной терапии. Когда действие препарата заканчивается, ребенок возвращается к своему обычному поведению. Ко всему прочему, медикаментозное лечение приводит к формированию зависимости и риску передозировки.

В статье под названием «Карта души», напечатанной в журнале ОМНИ за 1983 год, Ф. Фарли, психолог-педагог университета штата Висконсин, отмечает, что гиперактивность и проблемы с успеваемостью являются следствием расстройств нейронной системы. Другие нейрофизиологи полагают, что проблема заключается в нарушении допамино – ацетилхолинового баланса; два этих нейротрансмиттера необходимы для передачи импульса от одной нервной клетки к другой. Как и асаны, пранаяма напрямую оказывает влияние на мозг и эндокринную систему, дополнительно стимулируя ум и эмоциональную природу ребенка, способствует эмоциональной гармонизации, нормализует психомоторные функции и усиливает внимание.

В науке йоги существуют различные ответвления, которые отвечают за определенные виды деятельности мозга. Человеческий мозг представляет собой мощный инструмент познания, но иногда его способности снижаются. В определенных случаях мозг может работать очень медленно. Или мозг может быть высокоразвит, но нескоординирован.

Поэтому некоторые дети недостаточно сообразительны, другие же достаточно смышленые, но рассеянны. Есть дети, ментальные способности которых колеблются; то они схватывают всё на лету, то ведут себя как слабоумные. Существует и другая категория детей - собранные и умные.

Несообразительность, рассеянность, колебание и собранность - всё это разные уровни в развитии человеческого мозга. Например, если ребенок собран и понятлив, важно следить чтобы эти качества не исчезли. Если умственные способности ребенка нестабильны, мы должны постараться выровнять эти колебания. В случае смышленых, но рассеянных детей, следует попытаться направить их ментальную активность в единый поток. В заключение следует добавить, что всегда найдутся способы трансформировать слабый ум в развитый.

Как лучше всего познакомить детей с йогой в возрасте от двух до шести лет? Лучше всего осуществить это не при помощи уроков, а в игровой форме. Л.С. Выготский считает, что игра занимает очень важную роль в развитии детей в дошкольные годы. Игра необходима детям. В ранних «примитивных» цивилизациях в качестве игры было копирование деятельности взрослых. Например, в племени Шайеннов американского среднего запада, мальчики играли с самодельными луком и стрелами, делая вид, что охотятся. Эта игра, разумеется, была подготовкой для будущей взрослой жизни в племени. Во время игры ребенок создает воображаемую ситуацию, что способствует развитию абстрактного мышления.

Воображение - это новое явление для детей дошкольного возраста, его нет в сознании младенцев; воображение полностью отсутствует у животных и характерно только для человеческого сознания. Во время игры деятельность обычно отделена от объектов, а поступки определяются идеями, а не обстоятельствами. События происходят в воображаемом мире. Создание воображаемых ситуаций; планов и намерений - всё это присутствует в игре и оказывает положительное влияние на развитие детей дошкольного возраста. В школе игра не исчезает, а проникает в реальные ситуации. Игра находит продолжение в школьном обучении.

Мы не учимся когда нас кто-то учит, мы учимся из результатов наших действий. Было обнаружено, что обучение при помощи игры обладает существенными преимуществами, одно из которых - это развитие внимания. Игры способны привлечь внимание ребенка, поскольку он принимает в игре активное участие, а не выступает пассивным наблюдателем. Игра это проверенный временем и распространенный способ обучения. Игровой метод хорошо исследован и применяется для обучения подростков и старших возрастных групп. Ролевые игры широко используются в коррекционных учебных заведениях для детей и подростков. Игры используются как эмоциональная и поведенческая терапия, как один из способов влиться в общество.

В изучении ролевых игр для детей дошкольного возраста, Сильва (1974), обнаружил, что дети, которым разрешили поиграть с экспериментальным оборудованием перед решением поставленной задачи, справились с заданием более успешно по следующим причинам:

1. Решение задачи требует личной мотивации, и в данном исследовании только играющие дети проявили такую мотивацию.

2. Изобретение инструмента (для решения задачи) требует определенной последовательности действий, с которой дети могли познакомиться в процессе игры.

3. Игра снижает стресс от ожидаемых успехов или поражений.

Следовательно, дети могут использовать игровой опыт и достичь решения задачи. Но игры следует внедрять в процесс обучения разными способами, в зависимости от возраста детей.

Согласно доктору Монтессори (1948) игра имеет важнейшее значение в развитии ребенка. Одна из выделенных доктором характеристик игры: «если ребенок обучается в форме игры, он захочет повторять это снова и снова». Давно известно, что младенцы и дети добровольно «практикуют» любое новое усвоенное умение. Следовательно, на занятиях йогой, учитель без труда сможет закрепить пройденный материал, так как дети добровольно будут выполнять изученные асаны. Любой работавший в детском саду знает, что любимая история будет перечитываться по просьбе ребенка множество раз, как минимум два-три раза. Или это может быть игра или танец, где каждому хочется сыграть роли всех участников, и это может длиться очень долго.

Итак, знакомство детей дошкольного возраста с йогой должно проходить в игровой форме. Но учитель должен помнить, что за игрой должна стоять полноценная система обучения, с конкретными целями и методами. Как пишет доктор Монтессори: « …попытки так называемого современного образования освободить детей от некого подавления, не правильны. Разрешить ученикам делать то, что они хотят, заинтересовать их легкими заданиями и вернуть их в первобытное состояние не поможет решить поставленных задач образования».

Б. Джексон поддерживает такую точку зрения: «учитель должен знать, что и зачем он делает, иначе вся его деятельность будет не более чем развлечением для детей». Во время занятий по йоге учитель должен не просто развлекать детей, он должен создать подходящие условия для практики, при которых личность сможет развиваться гармонично. С взрослением ребенка и его поступлением в школу йога должна войти в образовательную структуру наряду с другим дисциплинам.

**Занятия с дошкольниками и младшими школьниками**

Детям младшего возраста, конечно, понадобится ваша помощь во время занятий. Если вы сами практикуете йогу, то вам не составит труда освоить асаны со своим ребенком. Если же вы только начинаете знакомиться с этой древней философией здоровья и гармонии, то вам нужно будет сначала самому внимательно изучить все рекомендации, данные в этой книге.

Рассмотрите фотографии, прилагаемые к каждому упражнению, прочтите описание асаны и попробуйте выполнить его самостоятельно. Не беда, если вы на первых порах не сможете дотянуться рукой до пола или закинуть ноги за голову – возможно, ваш малыш справится с этим лучше, ведь дети более гибкие.

Однако имейте в виду, что для детей нет ничего более стимулирующего их деятельность, чем пример родителей. Поэтому не отказывайтесь от возможности открыть мир йоги и для себя. Вам это принесет только пользу.

Разобрав все упражнения комплекса, постарайтесь запомнить последовательность движений как можно лучше – ведь вы станете первым учителем йоги для своего ребенка.

При занятиях с маленькими детьми не предлагайте им запоминать индийские названия асан – называйте упражнения, используя русский перевод: «Поза саранчи», «Поза собаки», «Поза льва». Детей обычно увлекает эта «игра в животных», и они быстро запоминают правильное положение тела.

Знакомить детей с асанами можно, начиная с самого раннего возраста – с 2–3 лет, как только ребенок сможет запомнить названия животных. Используйте крупные цветные картинки и предлагайте ребенку «потянуться, как кошечка», «посидеть, как [**лягушка**](http://iknigi.net/books_files/online_html/72245/)», «постоять, как дерево».

Конечно, эти игровые занятия не будут занятиями йогой в полном смысле, но они постепенно подготовят ребенка к упражнениям, которыми вы будете заниматься с ним в дальнейшем.

С детьми с 4–5 лет можно заниматься, используя уже целые комплексы упражнений. Однако не превращайте эти занятия в физкультуру – не оказывайтесь от картинок и игрушек, помогающих ребенку «войти в образ», придумайте небольшую историю о веселом путешествии какогото сказочного существа, встречающего на своем пути различных животных, превращающегося то в гору, то в дерево. Необходимость застыть на несколько секунд в асане объясните волшебными чарами.

Не забывайте каждый раз хвалить ребенка и радоваться его успехам.

**Рекомендации к занятиям**

Помните, для того чтобы занятия йогой давали наилучший результат, нужно начинать свое знакомство с ней в хорошем настроении, с верой в свои силы, со спокойным и доброжелательным отношением к окружающему миру.

Тогда все обязательно получится!

**Место для занятий йогой**

Для выполнения всех упражнений вам обязательно понадобится твердая ровная поверхность. Начинать занятия лучше всего на полу, постелив на него тонкий коврик (можно – туристический) или тонкое одеяло. Обратите внимание на то, чтобы коврик не скользил у вас под ногами. Следите за чистотой коврика.

Занимайтесь йогой в комнате, которая хорошо проветривается. Температура в помещении для занятий должна быть не ниже 17–18 °C, если вы занимаетесь в спортивном [**костюме**](http://iknigi.net/books_files/online_html/72245/). Тем же, кто отдает предпочтение легким майкам и шортам, нужно более теплое помещение. Главное правило: вам должно быть комфортно – ни жарко, ни холодно, достаточно свежо, но без сквозняков. Выполнение классических асан йоги подразумевает занятия босиком, и ваши ноги не должны замерзать – это будет отвлекать вас, мешать сосредоточению на принятой позе.

Хорошо, если у вас есть возможность заниматься перед большим зеркалом – так вы сможете лучше контролировать правильность выполнения упражнения. В любом случае, начиная осваивать асаны, делайте это только с открытыми глазами.

Летом можно заниматься и на свежем воздухе – постелив коврик на землю или песок. Выбирайте тенистые места, где вас не будут тревожить насекомые.

**Время для занятий йогой**

Замечательно, если у вас получается начинать каждое утро с выполнения упражнений йоги. Так ваш организм сможет мягко проснуться, и вы получите заряд бодрости на весь день.

Однако можно заниматься в дневное или вечернее время, но не раньше, чем через 3 часа после еды. Конечно, это не всегда просто, и за 1–2 часа до начала занятий можно выпить чашку чая, молока, какао.

Летом не занимайтесь йогой, если вы несколько часов пробыли на ярком солнце – в течение 30–40 минут побудьте в тени, отдохните.

Перед тем как начать занятие, следует, по возможности, опорожнить кишечник и мочевой пузырь, тщательно высморкаться, принять душ. После окончания выполнения упражнений отдохните в течение 10–15 минут, прежде чем отправляться в душевую.

Заниматься следует каждый день – по крайней мере – не реже 5–6 раз в неделю.

В первые недели продолжительность ваших занятий будет составлять не более 15–20 минут, постепенно вы увеличите ее до 45 минут. Дневной комплекс упражнений можно разделить на два блока и выполнить один утром, а второй – после обеда или вечером.

Если занятия проходят под руководством родителей, то им следует выделить из комплекса группу более активных, стимулирующих упражнений и предложить их утром, а более простые, успокаивающие и расслабляющие упражнения оставить на вечер.

Конечно, не возбраняется выполнять асаны йоги и в промежутке между занятиями: если вы утомились от долгого сидения, они помогут вам размять мышцы и наладить кровообращение в организме, если же вы напротив, физически устали, асаны помогут избавиться от мышечного напряжения и дадут вашему телу отдых.

Однако следует помнить о том, что занятия йогой не должны вызывать переутомления. После физической нагрузки выполняйте только те упражнения, которые вызывают у вас чувство расслабления, к более интенсивнымасанам следует приступать, только хорошо отдохнув.

Осваивайте новые упражнения постепенно, плавно наращивая нагрузку, тщательно подготавливая свое тело к каждой новой асане. Запомните: не существует единого для всех темпа освоения упражнений йоги – каждый человек индивидуален, и, в зависимости от его физической формы и состояния здоровья, те или иные позы будут даваться ему легко или вызывать затруднения.

Если вы ведете активный образ жизни, занимаетесь спортом, то лучше всего организовать свой день так, чтобы между вашими занятиями был промежуток, хотя бы в 4–5 часов.

**Одежда для занятий йогой**

Главное требование к одежде для занятий – она должна быть достаточно свободной, чтобы вы могли без труда принять любую, самую замысловатую позу. Важна и способность ткани пропускать воздух – ваша одежда должна «дышать» и не мешать дышать вашей коже. Поэтому отдайте предпочтение вещам из натуральных тканей – хлопка и льна. Ни обувь, ни носки для занятий йогой вам не нужны.

**Противопоказания к занятиям йогой**

Ни в коем случае не выполняйте упражнения, если у вас поднялась температура или простуда в самом разгаре. Многие асаны очень полезны для ускорения выздоровления при различных ОРЗ и ОРВИ, но применять их лучше всего на стадии выздоровления.

С осторожностью нужно начинать тренировки тем, у кого есть склонность к повышению артериального давления, и детям, страдающим хроническими заболеваниями. В этих случаях необходимо предварительно посоветоваться с врачом.

Девушкам в «критические дни», даже если их состояние в целом вполне удовлетворительное, следует умерить активность. Под запретом оказываются все «перевернутые позы» (Сарвангасана, Халасана), любые асаны, связанные с сильным сжатием или растяжением области таза и живота (Ханумасана), позы стоя и сидя можно выполнять с поддержкой и опорой (например, в Позе льва опустите ягодицы не на пол, а на свернутое валиком одеяло).

А вот перед началом нового цикла (в период ПМС) снять психическое напряжение помогают позы с наклонами, асаны в положении лежа, глубокое и спокойное дыхание.

Поиск новых и лучших способов образования не прекращается, как и во все эпохи. Благодаря внедрению и использованию йоги в образовательном процессе, возможно, наконец, наступает прорыв в обучении. Научные открытия функций полушарий мозга обосновали необходимость расширения сознания для жизни современного человека.

Мозг разделен на два полушария. Разные полушария связаны с разными и отличными друг от друга функциями. Правое полушарие отвечает за интуитивный и пространственный аспект жизни, а левое за аналитические и линейные способности. До сегодняшнего момента образование в основном строилось на использовании левого полушария мозга, уделяя максимальное значение линейным, научным и логическим дисциплинам, таким как чтение, письмо и арифметика. Творческим и интуитивным предметам, например, искусству, танцам и другим подобным дисциплинам в школьной программе уделяется мало времени и предоставляется незначительное финансирование. Педагоги, таким образом, делают образование узконаправленным и неполным, что, несомненно, оказывает пагубное влияние на нашу жизнь.

Джерри Смит, педагог профессор Университета Штата Индиана, США считает, что учителя потеряли ощущение своего предназначения из-за узкого понимания образовательного процесса. Современные учебные планы чересчур узконаправленны. Они не развивают гармонию и не дают ответы на насущные жизненные вопросы.

В специальном издании педагогического университета сказано: «Учителям необходимо хоть как-то расширить границы своего мышления, чтобы начать использовать метафорические и метафизические, эстетические и драматические, духовные и вдохновляющие способы передачи знаний. Учителя слишком долго пребывали в скучном и безопасном мире лекций, учебников, тестов и оценок».