Йога с ребёнком: за и против

Многие сравнивают йогу с ребёнком с гимнастикой, так как обычно в йогу для детей входит массаж и гимнастические упражнения. Но не стоит путать обычную гимнастику для детей и йогу. В отличие от гимнастики, йога является комплексом статистических мер. Здесь подход к физической активности более мягкий, чем в гимнастике. Ещё одно отличие состоит в том, что йога подразумевает партнёрские занятия, а кроме тактильного контакта с мамой, здесь учитываются и эмоциональные потребности ребёнка. Так, когда мама делает массаж, ребёнок сам даст понять, какие упражнения ему нравятся.

В йоге для детей есть элементы массажа, динамики, релаксационные упражнения. Занятия с малышами можно проводить с самого рождения до 3-4 лет. Йога помогает восстановиться малышам после тяжёлых родов. Так, после рождения в организме ребёнка происходят многочисленные изменения, некоторые из которых ни врачи, ни родители заметить не могут. Чаще всего это касается пояснично-крестцового и шейного отделов позвоночника. И именно йога со своими специальными упражнениями может помочь малышу восстановиться. С помощью йоги решаются и другие проблемы. Например, она может помочь при различных патологиях опорно-двигательного аппарата, при пониженном тонусе мышц. Но следует помнить о том, что на йогу обязательно должен направить врач, самостоятельно принимать решение о то, что ребёнку необходимы такие занятия, не следует. Также обратите внимание на то, имеется ли медицинское образование у вашего инструктора по йоге.

Для того, чтобы лучше представить себе, в чём смысл йоги с ребёнком, следует рассмотреть основные упражнения, которые делают с ребёнком.

Занятия йогой необходимо начинать с разминки. Мама принимает для себя удобную позу и делает с ребёнком простые упражнения – вращение головой, кистями рук, плечами.

**Упражнение «Качели»**  
   
Мама стоит на одной ноге, а вторую сгибает в коленях и усаживает туда ребёнка, придерживая его под мышками. Она опускает и поднимает ногу с сидящим малышом. Смена положений в пространстве стимулирует развитие вестибулярного аппарата ребёнка. Также это упражнение полезно и для маминой фигуры.

**Упражнение «Бабочка»**

Уложите ребёнка на спину или на живот, соедините его ступни и вращайте ножки по кругу. Это упражнение задействует мышцы спины и бедёр, оно полезно для детей, страдающих коликами.

**Релаксация**  
  
Помимо физических нагрузок, очень важно научиться расслабляться. Для этого после окончания занятия примите удобную позу, сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьте мышцы и попробуйте почувствовать настроение ребёнка, ритм его дыхания.

При занятиях йогой выбирайте для своего ребёнка только те упражнения, которые по вашему мнению будут ему наиболее полезны. Не обязательно беспрекословно подчиняться инструктору.

Итак, **за** йогу с ребёнком выступают следующие факторы:

* ребёнок обретает чувство равновесия
* он учится ощущать границы своего тела
* у него происходит коррекция мышечного тонуса
* улучшается пищеварение
* улучшается физическое состояние

**Против** йоги выступают следующие факторы:

* это вмешательство в естественное развитие ребёнка
* некоторые упражнения могут не понравиться малышу
* вам может попасться инструктор, который не знает основ практики йоги