

Йога для детей в детском саду: особенности занятий

11.04.2025.



Чем йога для детей отличается от занятий у взрослых, как педагогу организовывать занятия и что ожидать родителям — как йога изменит жизнь ребёнка.

Содержание:

1. Йога в дошкольном возрасте: зачем заниматься йогой?

2. Групповые занятия в детском саду

***Как выстраивать работу с детьми: нюансы и особенности**

***Асаны и упражнения для детей**

*** Противопоказания к практике**

3. Вместо вывода



Инструктор по физическому воспитанию Филиппова А.А.

«Если не углубляться в тему детской йоги, то может быть поверхностное представление о ней: например, человек думает, что йога для детей — это просто игры, педагог ничего не делает, кроме как играет с детьми. Кажется, что с малышами можно только так. Но инструктор йоги — это не аниматор, в йоге совсем другие задачи. На самом деле йога — это практика сосредоточения, спокойствия, накопления силы»

Йога в дошкольном возрасте: зачем заниматься

По своим целям йога для детей и взрослых не сильно отличается: в обоих случаях можно говорить о поддержании физического и ментального здоровья и всестороннем развитии. И если мы обратимся к переводу самого слова йога, то обнаружим, что это «союз», «соединение», «слияние». С чем или кем? С самим собой. Представьте: как здорово, если этот навык — слышать себя, чувствовать своё тело, осознавать свои мысли и эмоции, быть в контакте с ними — развивается с самого детства.

Да, йога укрепляет иммунитет детского организма, развивает гибкость, силу и выносливость. Воздействует на все системы — от опорно-двигательного аппарата до сердечно-сосудистой системы. Но помимо этого физического аспекта, главное, что даёт ребёнку практика йоги — это знакомство с собой, со своими способностями,

возможностями, желаниями, развитие осознанности и сосредоточенности. Правильно построенное занятие помогает ребёнку расходовать энергию (а её у него много, в отличие от взрослых) и успокоить нервную систему — переключиться в режим наблюдения и изучения себя.

Групповые занятия в детском саду

Как выстраивать работу с детьми

Есть ключевые моменты, которые необходимо учитывать в работе с детьми. С самого начала ребёнок ведёт с себя отлично от взрослого: если взрослый человек сам заходит в зал, садится на коврик, откладывает ненужные предметы в сторону, то для детей всё это нужно проговорить. И это уже первый шаг — привлечь внимание малышей, сказать, что сейчас начнётся занятие и пора занимать своё место.

Инструктор по физическому воспитанию Филиппова А.А.

«Детский сад — это место, где дети проводят достаточно много времени и чувствуют себя весьма раскованно и удобно, как дома. И в связи с этим часто возникает проблема с переключением внимания: ребёнок играет, занимается любимым делом, а тут раз — надо идти на практику. Педагог должен учитывать, что достаточно много времени уйдёт на то, чтобы просто собрать детей и переключить внимание с одних процессов на другие. Иными словами, нужно понимать, что сперва предстоит успокоить малышей, дать им время, чтобы они поняли, что перед ними другой человек, а не их любимая воспитательница».

Если застелены коврики дети уже знают при входе в зал то сейчас будет йога. При регулярном проведении занятия йоги дети ведут с инструктором спокойнее. Но если предстоит разово провести занятие, то будет непросто: дети начнут разбегаться.

Какие еще есть особенности при взаимодействии с детьми

* Важно понимать, что у ребёнка никто не спрашивал, хочет ли сейчас он заниматься йогой — всю группу просто привели на занятие. То есть это не его выбор. Возможно, он предпочёл бы собирать пирамидку или пазл. Рекомендуем давать детям выбор: пусть ходят на занятие те, кто хотят попробовать.

* Необязательно с первой минуты сразу всех сажать на коврик. Дети, которые совсем не настроены практиковать, могут сидеть в стороне и наблюдать за теми, кто занимается. Через некоторое время они, скорее всего, захотят присоединиться.

* Если занятие проходит в кабинете, а не в спортзале, то вокруг будут игрушки, книги и другие предметы, которые привлекают внимание детей. Задача инструктора — постоянно возвращать внимание на себя и занятие. Это сложно, требует определённых педагогических навыков и терпения.

* Продолжительность занятия будет зависеть от возраста детей: от 15 до 30 минут.

Важно во время занятия делать паузы от физических упражнений в сторону концентрации внимания.

Инструктор по физическому воспитанию Филиппова А.А.

«Главное, на чём держится детская практика — как педагог выстраивает отношения с ребёнком. Даже самые прекрасные методы не будут работать, если ребёнок не принимает нас. Это происходит, потому что взрослые люди сами выбирают себе преподавателя, по своим критериям, уже есть кредит доверия. А с детьми он будет накапливаться в процессе — от встречи к встрече».

Асаны для детей

Инструкции, которые дают преподаватели йоги для взрослых, отличаются от того, что будет объяснять педагог малышам: используются самые простые понятные для детей слова — чтобы они услышали и восприняли. Можно проговаривать ассоциации, придумывать простые, не слишком многословные истории вокруг той или иной позы — йога для детей младшего возраста подразумевает творческий подход со стороны педагога.

Ниже рассмотрим несколько поз, которые можно дать детям на практике.

Собака мордой вниз

Адхо Мукха Шванасана — классическая поза йоги. Что говорить инструктору малышам: «Руки длинные, ноги длинные — толкаюсь ногами, толкаюсь руками. Голову вниз, смотрю вниз».

Поза ребёнка

Рекомендуем давать Баласану на каждом занятии — эта поза отлично успокаивает нервную систему, выравнивает дыхание и собирает внимание ребенка внутри тела, помогает ребёнку осознать его. Это хорошая возможность сделать паузу, переключиться.

Скажите малышам, что это поза семечка, можно подойти и прикоснуться кончиками пальца к спине, «полить семечко», чтобы оно хорошо росло.

Симхасана — поза льва



Исходное положение — сидя на коленях в Ваджрасане или со скрещенными голенями в Сукхасане.

Что говорить инструктору: «Пальцы сжимаю, спину выпрямляю, носом дышу, двигаюсь вперёд. Вытягиваю пальцы — вытягиваю язык, а потом язык прячу и закрываю рот. Эта поза помогает переключить внимание между активностью и статикой — после резкого движения возвращаешься к спокойному состоянию».

Инструктор по физическому воспитанию Филиппова А.А.

«Хочу дополнить про правки в осанках. Во взрослой группе мы уделяем этому много внимания, а что же у детей? Ребёнок может понять инструкцию на слух или не понять, может посмотреть на инструктора и повторить за ним, а может и не повторить. Поэтому мы опускаем все требования по геометричности в позах. Понимаем, что ребёнок может сделать сейчас правильно, а через секунду снова ссутулиться или вернуть, например, колено в обычное положение — это нормально. Подчеркну, что с малышами в группе мы не даём правки руками — ничего не выправляем, не выстраиваем. Слишком много лишних слов или действий педагога — и дети теряют внимание».

Противопоказания к практике

Маленьким йогам, как и большим, стоит временно прекратить занятия, если:

- ✓ есть признаки ОРВИ;
- ✓ повышенная температура тела;
- ✓ в недавнем прошлом была травма и организм восстанавливается;
- ✓ в послеоперационный период.

Как правило, с признаками ОРВИ и простудных заболеваний ребёнок не ходит в садик — значит, и на йогу не попадёт по состоянию здоровья. Что касается других случаев, скорее всего, у малыша будет освобождение от физической активности.

Также инструктор должен знать, есть ли в группе дети с серьёзными заболеваниями, при которых нельзя посещать занятие: речь идет про диагнозы, при которых невозможно построить практику травмо- безопасности— нужно заниматься с таким ребёнком индивидуально.



Инструктор по физическому воспитанию Филиппова А.А.

«Упомяну СДВГ, когда ребёнок не в состоянии фокусироваться и может в группе „вылететь“ из поля зрения инструктора — он вовремя его не поймает. Также это могут быть особенности развития, при которых потребности ребенка радикально отличаются от большинства в группе — тогда ребенку нужно уделять особое внимание. В этом случае подойдут занятия индивидуальные.

Вместо вывода



Йога — один из способов привить ребёнку представление о том, как важно давать себе время для движения и отдыха. А осознанное переключение между движением и отдыхом — залог здоровья разных систем организма, и крепкого сна, и устойчивой нервной системы. Также это способ потратить накопившуюся энергию, которая неизбежно есть у ребёнка. А йога работает комплексно, воздействуя не только на тело, но и на ум: успокаивает, улучшает эмоциональное состояние, налаживает сон.

В исследовании ВОЗ говорится, что на сегодня 80% подростков испытывают нехватку физической активности. И если с раннего детства привить правильные привычки в этом отношении, то они сохранятся на долгие годы вперёд.

Дети — это не маленькие взрослые, это будущие взрослые. И то, какими они вырастут, зависит от нас. Возможно вы задумывались о том, чтобы помочь подрастающему поколению идти к осознанности и гармонии — не когда-нибудь, а уже с детского сада.

Материал подготовила: Инструктор по
физическому воспитанию
МБДОУ ЦРР Д/С «КЭСКИЛ»
Филиппова А.А.