

## «Йога для детей и подростков как одна из форм снятия психоэмоционального напряжения»

Левахина Марина Юрьевна, педагог  
дополнительного образования

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие здоровьесберегающей технологии прочно вошло в образовательную систему.

Для детей, живущих в ритме большого города, в постоянной суматохе и стрессе, имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья.

Что же такое здоровье – это “состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Из опыта своей работы хочу представить вам одну из форм оздоровительной работы, которая практикуется мною уже много лет на занятиях хореографии - это йога для детей и подростков. Как правило данная работа включается во время партера. Но прежде, чем познакомиться с ней поближе, предлагаю немного подробнее разобраться, что же такое йога для детей и подростков.

Йога – великая индийская система философии и движения. Сначала йога совершенствует тело. Выполняя йоговские позы (**асаны**), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу.

Йога, бесспорно, тесно связана с хореографией. Это, в первую очередь, осознание своего тела, раскрепощение, правильное дыхание, выносливость, растяжка.

А также развитие природных физических данных (шаг, выворотность, растяжка, гибкость, осанка, выносливость), развитие памяти, воли, внимания как психологических процессов личности и несомненно сосредоточенности и навыков расслабления.

Йога даёт ребёнку снижение уровня тревожности и страхов, появляется контроль над своими эмоциями, также корректируется осанка и улучшается координация движений.

Чтобы для детей эффект от йоги был более полным и лучше усваивался, необходимо включать в занятие йогу в виде игр и сказок, различных упражнений и интересных заданий.

Помимо игровой формы асаны должны иметь образный характер. Так как детям ещё сложно заучивать длинные названия асан. Вместо таких названий нужно использовать имя того животного или предмета или окружающего мира, на который похожа поза, например «черепаха», «змея», «кошка», «дерево». Это развивает у ребёнка память, наблюдательность и воображение.

Практическая часть. Выполнение асаны: треугольник, дерево, воин, столешница, радуга.