
Йога для детей в возрасте от 3 до 4 лет



Ребенок 3-4 года

- Ребенок в этом возрасте не должен быть послушным, усидчивым, сговорчивым и безропотным, волевым, щедрым, аккуратным и терпеливым, уметь писать цифры, учиться чтению, преодолевать сложности и работать над собой.
- Позвольте ребенку развиваться и узнавать мир, обеспечив ему разнообразную окружающую среду, богатую эмоциями и новыми впечатлениями, дайте ему возможность проявить самостоятельность.
- Позвольте ему иметь что-то свое: свои игрушки (которыми можно не делиться, если не хочется), свой шкаф, свои обязанности по дому (в помощь маме!), свое место, свои пристрастия, свои эмоции (даже, как взрослым кажется, некрасивые), свою любимую еду и персонажа мультика.
- Родитель не носитель авторитарных ценностей, а старший партнер по игре. Ребенок теперь ваш младший товарищ, ваш друг.
- Теперь ребенок – маленький взрослый. Основные потребности в этом возрасте – потребность в общении, уважении и признании.



Скелетно-мышечная система и двигательная активность

- Продолжается окостенение многих элементов скелета. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках.
- Мышечная масса детей невелика. В первые годы жизни (до 9-10 лет) ребенка тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей. Детям трудно длительное время сохранять вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение спины при сидении.
- Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей.
- Важно следить за тем, как ребенок ходит, бегает, как ставит ноги, когда стоит, как в целом относится к подвижным играм и физической активности, не избегает ли каких-либо движений.

- *Важно обеспечить ребенку возможность разнообразно двигаться (подвижные игры, прохождение полосы препятствий, освоение новых движений и видов физической активности).*
- *Возраст 3–4 года особенно важен для формирования правильной осанки.*
- *Необходимо также обеспечивать профилактику плоскостопия.*
- *Ребенок достаточно гибкий и не заметит, где перегнули палку, причинили боль, создали условия для разболтанности суставов (ведь мышцы, их держащие, еще достаточно слабые), подвывихов, достаточно легко. В парных практиках не допускаем резких движений, рывков за руки или ноги – вывихнуть ребенку плечо или локоть, резко подняв его за ручки, можно запросто*



Скелетно-мышечная система и двигательная активность

- Развитие движений у детей от 3 лет связано с созреванием мозга и всех его структур, участвующих в регуляции движений, совершенствованием связей между двигательной зоной и другими зонами коры, изменением структуры и функциональных возможностей скелетных мышц. В мозге еще только складывается карта тела.
- Продолжает развиваться крупная и мелкая моторика, повышаются навыки владения своим телом, движения становятся все более скоординированными и сложными. Однако вплоть до 7 лет биодинамику движений верхних и нижних конечностей у детей отличает наличие лишних колебаний и неравномерность изменений скорости и ускорения (например, при беге, даже видя препятствие перед собой, ребенок может не суметь затормозить и в него врезаться).



- *Важно помогать ребенку осваивать новые необычные движения (те, которые в быту используем не часто): ходить спиной вперед, на цыпочках / пяточках, «как мишка», перепрыгивать через небольшие препятствия, спускаться по наклонной поверхности, идти по узкой дощечке и т.д. Это помогает ему больше узнавать свое тело, лучше им управлять, координировать движения. Прекрасно справляются с этим танцы!*
- *Не делаем сложные связки из упражнений, не даем упражнения, задействующие одновременные согласованные движения рук и ног. Не ждем точности повторения и правильности движений. Упражнения должны быть понятны (в начале можно помочь с выполнением сложных движений)*
- *Включаем в практику несложные балансы, развивая чувство себя в пространстве (в т.ч. На фитболе)*
- *Включаем в практику работу с мелкой моторикой (помимо пальчиковой гимнастики осваиваем несложные мудры, рисование)*
- *Ньяса йога и самомассаж (в т.ч. Массажными мячиками, кисточками) развивает проприоцептивную чувствительность. Мягкие прикосновения могут успокоить и расслабить малыша.*

Скелетно-мышечная система и двигательная активность

Именно в этот период формируются три типа мышечных волокон, различающихся организацией метаболизма и сократительными свойствами. От рождения у него преобладают медленные мышечные волокна, теперь же формируются быстрые, которые помогают ему делать точные, сильные движения с усилием.



Теперь имеет смысл добавлять упражнения на выносливость, укрепление мышечного корсета, развитие силы.

Но не требуйте от ребенка невозможного: приседания – не более 5 раз, повисеть на турнике и подтянуть ножки к животу – да, подтянуться полностью – нет.

Ребенку еще необходима помощь в упражнениях и стимуляция к самостоятельному выполнению

Скелетно-мышечная система и двигательная активность

В возрасте от 3 до 7 лет наиболее эффективным является формирование новых двигательных действий при высокой мотивации в условиях игровой деятельности. Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, использование знакомых им образов.



- Освоение новых двигательных навыков – это увлекательный эксперимент! Любая асана – кладезь для фантазии!
- Можно позволить ребенку самому придумывать движения, предложить всем повторить
- Преподаватель всегда участвует в занятии сам: показывает, стимулирует к повтору. При этом увлекает, показывает новое, необычное, интересное: «Смотри, как я умею! А ты так можешь?»
- Игровые элементы: как непосредственно физические игры, так и сама подача упражнений в игровой форме.
- Преподавателю должно быть самому интересно, он задает эмоциональный тон, активно вовлечен в занятие. Важен эмоциональный контакт с каждым ребенком (обращение по имени, похвала, зрительный контакт, интонации и мимика)
- Упражнения могут сопровождаться образами, песнями, стишками, потешками (это будет помогать концентрации внимания и развитию памяти)

Скелетно-мышечная система и двигательная активность

- При выполнении упражнений можно использовать знакомые и понятные детям образы, прежде всего животных, позже – героев сказок. Можно все занятие посвятить отдельной теме, например, животные Африки: пусть дети сначала показывают разных животных, потом выполняют асаны – животных, а потом увяжут это все в единый рассказ, сделав асаны одну за другой. Тут и воображение подключится, можно будет придумать свою историю! Также можно «рассказать» известную сказку, например, колобка.
- Методы Энергии и Натья йога вам в помощь!



Преобладание симпатки над парасимпатикой

- Для нервной системы детей 3-4 лет характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к распространению возбуждения по коре и недостаточной координации движений. Однако длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно, и дети быстро утомляются.
- При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения. Дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Непроизвольный характер их внимания. Произвольное же внимание очень кратковременно.
- Выраженное в этом возрастном периоде преобладание симпатических влияний на сердце обуславливает высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Пульс учащается очень быстро, но работа в таком темпе очень энергозатратна и быстро истощает.



- При организации занятий нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Особенно важно строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости.
- Важно следить за повышением пульса и снизить его во второй половине занятия.
- Развиваем навык самоуспокоения и расслабления, включение упражнений на парасимпатику.
- Тем не менее задания на концентрацию внимания, выполнение статичных положений, балансовых поз, повторение раз за разом одних и тех же понятных указаний и знакомых поз будут постепенно формировать внимательность. Так же, как и соответствующие игры (например, поиск одинаковых картинок, складывание пазлов, рассматривание картинок по типу виммельбухов, Мантра йога, складывание янтр по образцу, дыхательные упражнения и т.д.)

Работоспособность и устойчивость к нагрузкам

В организме ребенка этого возраста еще нет функциональных возможностей для длительного поддержания устойчивых (стационарных) состояний, возникающих при разного рода деятельности. Это проявляется в быстром утомлении при физических и умственных нагрузках.



- *Важно помнить, что ребенок быстро утомляется не только от одного вида деятельности, но и в целом быстро устает. Т.е. Если ребенок не может долго находиться в одной позе, то чтобы занять 15 минут времени надо дать ему 30 поз по 30 секунд.*
- *Не перегружайте ребенка активностью, разными видами деятельности, обилием поз, эмоциями.*
- *Занятие может длиться 40-45 минут, из них на физическую активность – 15 минут, остальное время «входной» и завершающий ритуалы, игры с пальчиками, стопами, работа с дыханием, голосом, рисование, разыгрывание сказок, чтение книжек и т.д. Но опять-таки, не более 3-4 видов деятельности за занятие.*
- *Важен отдых после физических практик и в конце занятия*

Работоспособность и устойчивость к нагрузкам

- *Важно соблюдать баланс игры и «серьезности». Занятие не должно превращаться в балаган. Развеселить и перевозбудить ребенка проще простого, да так, что потом будет не успокоить. Соблюдайте в занятии разумный баланс методов Энергии и методов Сознания, когда указания к выполнению даются четкими короткими командами. Особенно это важно в начале и второй половине занятия.*
- *В начале группу взять «в оборот» и ввести в занятие. Если сразу начнем давать свободу и возбуждать, то потом не соберем.*



Дыхательная система

- Дыхание у детей частое и поверхностное.
- Легочная ткань мало растяжима. Бронхиальное древо недостаточно сформировано.
- Грудная клетка сохраняет еще конусовидную форму и имеет малую экскурсию, а дыхательные мышцы слабы, сравнительно большой объем «мертвого пространства». Все это затрудняет внешнее дыхание, повышает энерготраты на выполнение вдоха и уменьшает глубину дыхания.
- Дыхание часто оказывается неритмичным, появляются задержки дыхания. Отмечается недостаточность произвольной регуляции дыхания. Особенно это отражается на речевой функции: для речевого выдоха необходимо активное участие мышц, благодаря которому достигается нужная сила выдоха



- Включаем в занятие дыхательные упражнения, особый акцент на увеличение глубины дыхания, контроль дыхания и работу над выдохом.
- Упражнения также можно проводить в игровой форме
- Важно отслеживать внешние признаки самочувствия малыша. Внимательно следите за цветом его лица. При побледнении или сильном покраснении лучше прекратить занятия.
- Умеренный румянец является здоровым естественным эффектом и не должен пугать. Некоторое учащение дыхания — также нормально, но нужно следить, чтобы оно не было чрезмерным, делать паузы, чередовать более активные занятия с более спокойными.

Развитие головного мозга

- Продолжается развитие сенсорных систем: продолжают развиваться слуховая, вкусовая, обонятельная сенсорные системы.
- С формированием сенсорной функции тесно связано развитие внимания, но внимание могут удерживать на одной деятельности не более 5-10 минут.
- В начале дошкольного периода сохраняется значимость новизны как основного возбудителя внимания. К имевшемуся в раннем возрасте предпочтению новизны добавляется и стремление к разнообразию.
- Включение в процесс внимания эмоциональной активации. При этом эмоциональное состояние тесно связано с физическим комфортом и чувством безопасности, эмоции сильные и легкопереключаемые. Незрелость механизмов переработки и оценки информации компенсируется эмоциональной активацией, которая, пролонгирует «общение» ребенка с объектом.
- Произвольная регуляция деятельности в возрасте 3-4 лет низкая, удерживают в голове 1-2 правила игры или 2-3 слова. Не воспринимают долгих красочных описаний и объяснений.
- Память кратковременная, работает на узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается то, что было связано с деятельностью, вызывало интерес и было эмоционально окрашено.
- Начинает формироваться наглядно-образное мышление. Ребенок уже пытается анализировать, сравнивать предметы по цвету, форме, размеру, находить отличия между предметами, делать простейшие выводы.
- Ребенок очень эмоционален, но эмоциями управлять не может из-за низкого самоконтроля поведения (не видит себя со стороны) и волевой регуляции, эмоциональный фон неустойчив.
- Самооценка завышена («я хороший»)
- Не предвидит последствий поступка, не может думать наперед, не переживает по поводу поступка и его последствий

- *Включаем в занятие упражнения и задания на развитие сенсорных систем (слушание музыки, пение, Ньяса йога, работа с тактильным восприятием, гимнастика для глаз и т.д.)*
- *Включаем в занятие новые задания, новые асаны или знакомые асаны в новой интерпретации*
- *Новое ребенка не пугает, готов с охотой осваивать новые навыки*
- *Объяснения и описания упражнений должны быть короткими и ясными. Долгие пространственные рассуждения останутся непонятыми.*
- *Повторение, повторение и повторение! Да, по сему разному и того же правила.*
- *В играх правила должны быть минимальны и просты.*
- *Возможно включение в канву занятия мотивов сюжетно-ролевых игр, элементов Натья йоги, творческой деятельности*
- *Мантра йога способствует развитию речи*
- *Знакомство с базовыми эмоциями через Натья йогу*



Кризис трех лет

К 3-летнему возрасту у ребенка усиливается стремление к самостоятельной деятельности без помощи взрослых, формируется самосознание («Я сам»). Ребенок отделяет себя от окружающего мира, он учится говорить слово «я». Самостоятельность намерений и замыслов внешне проявляется в негативизме, упрямстве. Он как никогда стремится быть самостоятельным, но в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослых. Малыш проявляет нетерпимость и негативизм к требованиям взрослого, в то же время пытается настоять на своих требованиях. Ребенок любит своих взрослых, но не может не злиться на них из-за ограничения его свободы.

В это время необходимо предоставить ребенку больше самостоятельности, но не забывать о том, что возможностей у него еще недостаточно.

Поддержите стремление малыша «я сам», не критикуйте его неправильные и неумелые действия, это может навсегда отбить желание быть самостоятельным. Помогите увидеть малышу его успехи и достижения, научите его радоваться этому.

В это время ребенок учится взаимодействовать с окружающими людьми – взрослыми и сверстниками. И не стоит ждать, что этот процесс будет проходить гладко, ребенок будет демонстрировать чудеса эмпатии, доброжелательности, понимания, прощения, доброты и щедрости. Этому его надо научить!



Социальное взаимодействие

Если до этого возраста ребенку для общения вполне хватало самых близких, то теперь в его жизнь входит все больше новых людей – другие взрослые, а самое главное – другие дети. И со всеми ними надо учиться уживаться и эффективно общаться.

Выполнение упражнений всей группой, совместно с преподавателем или с родителей будет помогать ребенку переживать стресс от столкновения с другими людьми в безопасной среде. Ребенок учится играть по общим правилам, вежливости, доброму отношению друг к другу. Взаимодействие в парах может идти хуже, чем всем вместе. Помним, что все дети индивидуальны и кто-то легко идет на контакт, а кто-то может категорически от него отказаться.



Что может дать йога ребенку в этом возрасте?

- Развитие координации движений, баланса, чувства собственного тела в пространстве.
- Первое знакомство с асанами и положениями тел, база для Хатха йоги.
- Укрепление мышечного корсета, укрепление стопы, мышц ног, кисти и пальцев.
- Развитие внимательности, сосредоточенности.
- Ощущение удовольствия, радости от получившейся позы.
- Узнавание своего тела, его возможностей, от двигательной активности
- Навык взаимодействия со сверстниками и «чужим» взрослым: совместная работа, доброе отношение к другому.
- Развитие воображения, эмоциональной сферы.
- Навык расслабления, самоуспокоения.
- Первое знакомство с «хорошо», «плохо» (знакомство с Принципами йоги)
- Развитие речи, дыхательного аппарата.



Как может выглядеть такое занятие?

- Без присутствия родителей (если только понадобится) в небольших группах
- Недолго по времени 40-45 мин
- Родители ЖДУТ за дверью
- Физическая активность в асанах 15 минут, остальное время на иную деятельность
- Хатха йога, Крия йога, Мантра йога, Пранаяма йога, гимнастика для глаз, упражнения и игры для развития мелкой моторики, мудры, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, Янтра йога (складывание простых янтр, рисование, разглядывание картинок), Натья йога (разыгрывание и рассказывание сказок и историй), Нада йога, Рита йога
- Важны ритуалы и правила (ритуал начала и завершения занятия, приветствия / прощания, расположения ковриков в определенном порядке, например, по кругу, каждый занимается на своем ковре-самолете и т.д.)
- Использование дополнительного инвентаря
- Чередование динамических и статических (активных и спокойных) видов деятельности, методов Сознания и методов Энергии. Активные игры (возбуждение) ближе к середине занятия
- Обязательный отдых после физического блока и Щавасана в конце
- Игровой и эмоциональный аспект, преподаватель сам выполняет упражнения, участвует в играх
- Позволяем детям проявлять самостоятельность в выполнении, стимулируем желание повторить самостоятельно
- Задача взрослого — увлечь ребенка занятиями йогой. Маленький ребенок вряд сможет ясно сказать, почему же он не хочет на занятия (дело может оказаться в том, что испугался преподавателя, шумящих детей, ему неудобно или больно было что-то делать, он устает, он в целом интроверт и после садика просто хочет побыть с мамой, побоялся попроситься в туалет и т.д.), быть чутким, позволять проявлять себя
- Попросить родителей обязательно попросить ребенка рассказать или показать, чему он научился, что делал, научить и маму новым движениям, позаниматься вместе