**О детской йоге**

Детской йогой называют направление йоги, которое адаптировано под особенности детей. Занятия строятся по тем же принципам, что и в классической йоге, но есть некоторые отличия. Например, в детской йоге много игровых моментов, а также нет большого акцента на медитациях и внутренних погружениях.

На занятиях дети осваивают асаны — различные положения тела. Это помогает им развить гибкость, силу мышц, научиться концентрировать внимание и в целом приобщиться к здоровому образу жизни.

**Для чего йога нужна детям**

Многие взрослые выбирают йогу, чтобы отдохнуть от суеты и быстрого темпа жизни. Для детей мотивация иная — занятия помогают малышам стать более здоровыми и развитыми физически.

Большинство асан направлено на формирование правильной осанки. Дети выполняют скручивания, наклоны, вытяжения. Все это позволяет сделать позвоночник более ровным и гибким, а также снизить вероятность различных нарушений.

Упражнения, направленные на область шеи, помогают наладить ток крови и улучшить интеллектуальные показатели. Например, ребенку становится проще концентрироваться на определенных занятиях и запоминать информацию. Асаны на дыхание улучшают работу легких, а упражнения для мышц живота налаживают процессы ЖКТ.

Помимо физических показателей, детская йога положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Активные дети учатся успокаиваться, застенчивые — раскрепощаться. При регулярных занятиях малыши начинают лучше понимать себя, свои потребности и возможности. Это положительно влияет на все сферы их жизни.

**С какого возраста можно заниматься**

В детской йоге не существует жестких ограничений относительно возраста. Заниматься йогой могут как дошкольники от трех лет, так и подростки 13–15 лет.

Детские тренировки короче взрослых. Занятия длятся примерно 40–60 минут. Это важно, потому что детям в силу физиологических и психических особенностей трудно выдерживать полуторачасовую практику.

Содержание и формат занятий различаются в зависимости от возраста ребенка. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста практики будут проходить в игровой форме. Это нужно, чтобы вызвать у них интерес и тягу к занятиям. У подростков практики приближены к формату классической йоги с элементами философии. Это поможет им лучше понять себя в такой непростой период.



