**Особенности проведения детской практики йоги**

Йога зародилась в Индии в древние времена. Об этом свидетельствуют, добытые археологами материалы с изображением людей в медитативных позах. Йога для детей появилась значительно позже, однако сейчас это направление приобретает всё большую популярность. Сегодня йога для детей проникла в школьные классы, спортзалы, летние лагеря и даже в больницы. Йогой занимаются и взрослые, и дети. Какие существуют особенности проведения детской практики йоги?

У меня, как преподавателя йоги для взрослых, было много вопросов, касающихся преподавания йоги для детей. Чтобы получить ответы на свои вопросы я решила пройти обучение в Академии йоги, поступив на курс «Преподаватель йоги для детей». Сегодня я являюсь слушателем этого авторского курса Виктории Занкиной – первого в России сертифицированного детского преподавателя йоги и эксперта по детской практике Академии йоги. В этой статье я решила обобщить знания о некоторых особенностях проведения детской практики и поделиться собственным мнением о том, чем отличается йога для детей от йоги, к которой все привыкли.

Безусловно, детская йога отличается от взрослого направления. Основной целью йоги для детей является успокоение ума, тела с помощью инструментов йоги – адаптированных асан, практик концентрации внимания и дыхательных практик.

В чём заключается польза йоги для детей, и какие физические качества, и навыки у детей развивает детская практика?

Занятия йогой развивают у детей гибкость, выносливость, координацию движений. При выполнении разнообразных движений у детей развивается зрительно-моторная координация. Йога для детей способствует развитию у детей правильного дыхания и произвольного расслабления.

На какие составляющие необходимо опираться при проведении детской практики? Что точно правильно и точно полезно для детей?

При проведении детской практики важно соблюдать четырёх компонентный цикл: пробовать, анализировать, изучать и возможно адаптировать. Важно, чтобы детская йога оставалась действительно йогой, несмотря на то, что на практику йоги приходят разные дети.

Что необходимо учитывать преподавателю детской йоги при построении занятий?

Во-первых, необходимо учитывать то, что дети могут быть непредсказуемы, так как часто могут болеть, пропускать занятия. Также резко могут поменяться их интересы, поведение на занятии. Необходимо учитывать, что у детей слабее саморегуляция, неустойчива мотивация. Поэтому на занятиях необходимо внимательно наблюдать, определять и уметь заметить детские текущие и долгосрочные потребности, уметь предвосхищать и регулировать поведение детей, поддерживать и мотивировать их.

Во-вторых, необходимо учитывать то, что дети постоянно и чаще нестабильно развиваются. Как тело, так и детская психика находятся в режиме изменений, то есть в определённые периоды у детей могут происходить скачки роста, возрастные кризисы, могут обнаруживаться определённые заболевания. Иногда дети могут делать выбор не в пользу йоги. В таких случаях, преподавателю детской йоги необходим личный положительный настрой на детскую практику, чтобы она прошла с пользой для таких разных детей.

В-третьих, необходимо учитывать, что дети живут в режиме постоянных перегрузок. Поэтому, необходимо давать детям сделать выбор, но при этом, не потерять сам смысл йоги. Чтобы у детей получилось выполнение той или иной асаны, необходимо видеть целостную картинку составляющих определённой осаны и сначала отработать с детьми в определённой последовательности движения, из которых получится в итоге выполнение той или иной асаны. Затем постепенно добавлять детали на усложнение или облегчение выполнения асан, если есть такая возможность. Таким образом, желательно использовать на занятиях детской йогой метод от общего целого к детальному целому.

В-четвёртых, необходимо учитывать, что дети практически полностью зависят от взрослых. Взрослые, например, родители, осуществляют контроль за ребёнком, за тем, что ребёнок умеет или ещё не умеет в йоге. При этом некоторые взрослые формулируют свои собственные ожидания, запросы и даже критерии оценивания. Необходимо учитывать, что некоторые из них не совсем компетентны в области йоги для детей. Например, кто-то из родителей сам занимается йогой и ожидает от ребёнка результатов, подобно своим. Поэтому преподавателю йоги необходимо принимать во внимание взрослых, уметь выстраивать с ними прозрачную коммуникацию, адекватно информировать взрослых о том, что делают дети на йоге, как они это делают и зачем. Необходимо также проявлять честность по отношению к взрослым, эмпатию и прислушиваться к их опасениям.

В-пятых, преподаватель йоги для детей может столкнуться с некоторыми организационные ограничениями, связанными с детской практикой. Например, некоторые студии йоги, общеобразовательные организации могут опасаться детских классов, в связи с определённой ответственностью за безопасность и здоровье детей, а также за сохранность оборудования студий йоги. В таком случае занятия детской практикой могут оказаться не в первом приоритете.

В заключении хочу сказать о том, что преподавателю йоги необходимо развивать у детей во время детской практики навыки осознанной саморегуляции, где каждый ребёнок научится осознавать своё тело, физическое, психическое самочувствие. Также необходимо развивать у детей навыки снятия напряжения, переключения внимания и наблюдения за собственным телом, собственными мыслями, чувствами. Таким образом, необходимо создать для детей такую йогу, где бы эти навыки смогли развиваться.