**«Гибкий ум и тело: чем полезна йога для лицеистов»**

«Йога способствует личностному росту человека, его физическому, умственному, эмоциональному и духовному совершенствованию» — Б.К.С. Айенгар.

Кирпичникова Елена Евгеньевна, воспитатель ГАОУ «Лицей Иннополис».

В современном мире, насыщенном информацией и технологиями, здоровье лицеистов подвергается все большему влиянию негативных факторов. Традиционные методы, направленные на поддержание физического и психологического благополучия детей, зачастую оказываются недостаточными. Именно поэтому современному педагогу критически важно постоянно искать и внедрять новые подходы, которые учитывают реалии XXI века и способствуют формированию здорового поколения.

В лицее учащиеся испытывают высокие умственные и эмоциональные нагрузки. Долгое поддержание статичной позы за партой приводит к нарушению кровообращения, снижению насыщения кислородом головного мозга. В результате внимание и работоспособность падают. Физические упражнения во время перемен или на самих уроках позволяют эффективно бороться с этим негативным явлением.

На протяжении 4 лет, я практикую с лицеистами упражнения в том числе и йогу.Йога — это вид активности, который развивает дух и тело, приучает быть терпеливым, сосредоточенным, помогает мышцам стать гибкими и сильными. Йогой можно заниматься с самого детства.  
Утренняя йога: секрет отличного дня и успехов в учебе для лицеистов.  
В современном мире, полном стрессов и информации, нашим детям как никогда важно находить способы поддерживать свое физическое и ментальное здоровье. Одним из самых эффективных и, что немаловажно, доступных инструментов в этом деле может стать утренняя йога.  
Почему именно утро?  
Утро – это время, когда тело и разум наиболее восприимчивы к позитивным воздействиям. Несколько минут йоги после пробуждения могут задать тон всему дню, наполнив энергией, спокойствием и концентрацией. Регулярные упражнения йоги укрепляют мышцы, улучшают гибкость суставов и помогают сформировать правильную осанку, что особенно важно для лицеистов, проводящих много времени за партой.  
Йога стимулирует лимфатическую систему, отвечающую за выведение токсинов из организма, что способствует укреплению иммунитета и снижению заболеваемости.  
 Практика йоги, особенно включающая дыхательные упражнения, помогает снизить уровень кортизола (гормона стресса) в организме, уменьшая тревожность и напряжение.  
Особенно регулярные занятия йогой способствуют нормализации сна и облегчают засыпание. Поэтому во время вечерней самостоятельной подготовки мы тоже выполняем упражнения сидя за партой (рис1).







Рис 1. Упражнения для наполнения энергией за партой.

В моей деятельности воспитателя важно наставлять лицеистов на здоровый образ жизни, во время самостоятельной подготовки не только непосредственно проводить физическую разминку, но и указывать на необходимость распространения этой практики на другие моменты жизни в лицее, всестороннее пропагандировать здоровый образ жизни.

Йога учит детей осознавать свои ощущения в теле, свои мысли и эмоции, что помогает им лучше понимать себя и свои потребности.  
Освоение новых асан и ощутимые результаты от занятий йогой способствуют повышению уверенности в себе и своей самооценке.  
Утренняя йога улучшает концентрацию, снижает стресс и повышает самооценку, что, напрямую влияют на успеваемость. Дети, занимающиеся йогой, становятся более внимательными на уроках, легче запоминают информацию, лучше справляются с контрольными и экзаменами.  
С чего начать? Начните с малого: Не пытайтесь сразу освоить сложные асаны. Начните с простых упражнений, таких как поза ребенка, поза дерева, поза кошки-коровы. Или вообще освойте йогу стоя.  
Практикуя, йогу вместе с лицеистами. Это не только укрепляет наши отношения, но и служит им отличным примером.  
  
Примерный комплекс утренней йоги для лицеистов (2-5 минут рис.2):





рис 2. Утренняя йога с детьми.

Во-первых, необходимо учитывать изменение образа жизни школьников. Современные дети проводят много времени за экранами компьютеров и гаджетов, что приводит к снижению двигательной активности, проблемам со зрением, нарушению сна и осанки. Поэтому мне, как педагогу важно компенсировать этот дефицит, предлагая альтернативные формы активности, интегрированные в учебный процесс и после него. Это могут быть активные перемены между самоподготовкой, физкультминутки с элементами йоги или танцев, проекты, требующие физической активности на свежем воздухе. Важно привить детям культуру движения и показать, что физическая активность – это не только полезно, но и весело.  
Современный подход к образованию предполагает индивидуализацию обучения. Это относится и к поддержанию здоровья. У каждого ребенка свои потребности и особенности, которые необходимо учитывать при выборе методов и подходов.

Я, как воспитатель обучаю детей основам здорового образа жизни, правильному питанию, гигиене сна и личной гигиене. Важно развивать у лицеистов критическое мышление, чтобы они могли самостоятельно принимать решения, касающиеся своего здоровья, и противостоять вредным привычкам.  
В заключение, скажу, что современный педагог – это не просто воспитатель, а наставник и помощник, который заботится о всестороннем развитии ребенка, включая его физическое и психическое здоровье. Постоянный поиск и внедрение новых методов, учитывающих реалии XXI века и индивидуальные особенности каждого ученика, позволят сформировать здоровое, счастливое и успешное поколение. Это инвестиция в будущее, которая окупится сторицей.

**Список используемой литературы**

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». — Москва «Ника-центр», 2009 г.

2. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.

3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.

4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.

5. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997

6. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.

7. Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.

8. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. 2003г