Yoga is a comprehensive system of comprehensive education that is applicable to all children, through which it develops physical endurance, emotional stability, intellectual and creative abilities that make the child's personality balanced and complete.

В условията на преход, в които расте и се възпитава подрастващото поколение, натовареността и интензивността на живота се увеличават непрекъснато. Расте обемът от знани, разширява се кръгът от явления, с които децата се запознава. Увеличават се негативните резултати от урбанизацията и стреса върху детския организъм. Голяма част от проблемите на децата по отношение на тяхното физическо и психическо здраве се дължат на недостатъчно физическо натоварване в режима на детето.

Според специализиран източници се очартават следните негативни тенденции за детското здраве:

- някои социално значими заболявания се диагностицират все по – често в предучилищна и ранна училищна възраст. Има данни за деца с функционални разстройства на нервната систем, с отклонение в поведенческите реакции, с хипертонични реакции и др.;

- констатиран е сравнително висок процент на деца с неправилно телодържание, гръбначни деформации, плоскостъпие;

- голяма част от подрастващите е с наднормено тегло;

- непрекъснато се увеличава броят на децата със заболявания на горните дихателни пътища – бронхит, астма и др.

Това налага използването на допълнителни условия за цялостното хармонично развитие на детето от предучилищна възраст и засилване ролята на физическото възпитание като един от факторите, който влияе за положителното психофизическо развитие на децата.

Актуалносттта на проблема за здравето на децата изисква прилагане както на утвърдени в практиката форми, методи и средства за физическо и психическо развитие на детето, така и търсене на нови пътища за профилактика и подобряване на детското здраве.

Именно с тази цел преди три години аз включих елементи от Йога в ежедневието на нашата група Практиките и елементи от йога могат да намерят приложение в детските градини, защото:

- тези упражнения имат доказан профилактичен и оздравителен ефект върху някои от най – често срещаните заболявания при децата, а именно:на горните дихателни пътища, гръбначни деформации и стрес;

-тези практики са приложими в малки пространства и не изискват специална материална база;

- поради замърсения въздух в някои градове дихателните упражнения, описани в теорията и практиката на физическото възпитание, са недостатъчни, затова успешно могат да се допълнят с дихателни практики от йога;

- изпълнението на елементи и практики от йога дават възможност за разнообразяване и обогатяване на педагогическаата практика по физическо възпитание

- упражненията от Йога са достъпни за всички деца, независимо от здравословното им състояние, техните различия във физическо, интелектуално и психическо развитие. Йога в детската градина

Йога и децата

Още през 1976г. във Франция се провежда експеримент с йога занимания в училище. В експеримента участват и лекари. След това йога получава по-голямо внимание от институциите, тъй като се признава факта, че подобни упражнения развиват паметта и вниманието на децата, тоест засилва се способността им за учене.

„Аз изследвах влиянието на йога върху тялото, ума и личността на децата и достигнах до заключението, че преподаването на йога-практиките на деца е полезно. Убеден съм, че йога ще играе много важна роля в развитието на детските тела и умове и че трябва дабъде преподавана на децата.“ **13**

В Европа, Америка, Австралия и Азия йога става все по – популярна сред родители и педагози

В България е правен опит през 1985 г. с въвеждането на оптимизирания двигателен режим да се въведат упражнения от йога в детските градини. Няма публикации по този въпрос.

В момента има групи по йога за децав някои градове от страната. Ръководят ги учители по йога и инструктори от Българската асоциация по йога.

**Елементи и практики от йога, подходящи за деца от предучилищна възраст:**

1. Паванмуктасани – подготвителни упражнения

Паванмуктасаните са група упражнения, която се преподава преди асаните ( позите)

Те имат за цел да съхранят и разпределят хармонично енергията в тялото. Те са много ефективни в регулирането на храносмилателната система, хормоналната дейност и като превантивна мярка за всякакъв вид ревматични неразположения. Изпълнението им в определена последователност въздейства върху всички части на тялото и представлява една цялостна физическа практика.

2. Асани – пози

Асаните имат благоприятен ефект върху храносмилателната, сърдечно-съдовата, дихателната, отделителната, ендокринната и нервната системи, както и върху опорно-двигателния апарат. Асаните поддържат и увелчават еластичността на ставните връзки и сухожилията и по този начин гарантират подвижността и доброто състояние на ставите. В по-голямата си част това са пози, които трябва да се задържат. Всяка асана се състои от три фази – заемане на позата, задържане и излизане от позата.

**3.** Йога нидра (йогийски сън)

Йога нидра е систематичен метод, който е предназначен за пълна физическа, умствена и емоционална релаксация. В това състояние на „йогийски сън“ умът се намира на границата между будно и заспало състояние.

Йога нидра е практика, която има голямо приложение в съвременния живот. Тя съдейства за преодоляване на стреса и болестите, произтичащи от него. Използва се в съвременната психология и като метод на обучение.

4. Пранаяма ( съзнателен контрол на дишането)

Всяко живо същество зависи от дишането. Съвременните хора не д ишат пълноценно и обръщат много малко внимание на този процес. Обичайният активен обем на възрастен човек е 3 500 куб.см, остатъчният въздух е около 1500 куб. См, или общо 5000 куб. См.Според изследвания на естественото дишане, хората дишат с около 500 куб. см, което е 10% от възможния капацитет.

Правилното и дълбоко дишане е от решаващо значение зафизическото и психическото здраве. Чрез него се предизвиква правилно окисляване на кръвта, а от качеството на кръвта зависи правилното функциониране на вътрешните органи и на нервната система.

**Насоки за практикуване на Йога в детската градина:**

Йога може да се практикува по всяко време на деня, 1-2 часа след хранене.

Преди да започне заниманието с йога, децата трябва да отидат до тоалетната.

По време на практикуване на йога е добре да се носят широки, удобни и леки дрехи.

Мястото на практикуване трябва да бъде чиста, добре проветрена стая или на открито, ако има възможност.

При практикуване на йога вътре стая зад децата не трябва да има мебели. Постелката трябва да е плътна, но не мека.

Необходимо е спазване на точно определена последователност на упражненията.много важно е осъзнаването на тялото. Разликата между динамичните йога упражнения и гимнастиката е скоростта, с която се изпълняват движенията и осъзнаването на тялото. Осъзнаването на тялото поражда релаксация по време на изпълняването на упражненията.

Упражненията се изпълняват без нопрежение. Всяко дете ги изпълнява според възможностите си. Когато се овладеят, упражненията се изпълняват със затворени очи. Това е предпоставка за по – добро осъзнаване на тялото и концентрация на мисълта.

Вдишването и издишването са винаги през носа, освен ако няма друга инструкция по време на изпълнение на упражненията.

Гласът на водещия е тих. Инструкциите се дават бавно и спокойно.

Хранене: няма специални диетични правила за практикуващите йога. По- добре да се ядат натурални храни и да се яде умерено.

Противно на общественото мнение вегетарианството не е задължително.

**Насоки при практикуване на паванмуктасаните:**

1. Те се изпълняват в в определена последователност.

2. Изпълнението е бавно и осъзнато, при възможност.

3. Дишането е синхронизирано с инструкциите за всяко упражнение.

4. След всяко изпълнение се почива няколко секунди, като мисълта се насочва към движената частна тялото.

Първа стъпка при разучаване на тези упражнения е показ и обяснение.

Втора стъпка е да се предложи на децата да изпълняват усвоените упражнения със затворени очи. По време на практикуване на всяко упражнение на децата трябва да се напомня да чувстват частта от тялото, която движат. Движението трябва да е синхронизирано с дишането.

Паванмуктасаните, както и всяка друга практика от йога трябва да бъде представена и адаптирана към възрастта на децата. Детето се насочва да мисли и чувства повече костната структура, отколкото мускулите. На 5-6 – годишните деца може да се покажат картини на скелет с отбелязани стави.

Насоки при практикуване на асаните

Асаните са динамични и статични.

Йога е комплексна система за цялостно обучение, приложима за всички деца, чрез нея се развива физическа издръжливост, емоционална стабилност, интелектуални и креативни способности, които правят детската личност балансирана и цялостна.

Тя не се ограничава от каста, религия, вяра, раса, национална принадлежност, възраст, пол, а според директора на йогийския Научноизследоателски институт в Бомбай Шри Йогендра йога е “начин на живот, който прави възможно постигането на пълноценно физическо, духовно и морално здраве“.