**Консультация для тему:**

**«Зачем детям заниматься йогой?»**

**Зачем детям заниматься йогой?**

Не секрет, что здоровье современных детей оставляет желать лучшего. Нарушение осанки, плоскостопие, проблемы с координацией движений, нарушением зрения, плохая работа пищеварительной системы, ожирение, неспособность концентрировать внимание и плохая память – всех этих проблем можно избежать, если вовремя обратить внимание на образ жизни ребёнка.

Йога позволяет решить проблемы со здоровьем, типичные для современных детей. Большая часть упражнений в йоге, так или иначе, затрагивает позвоночник. Все растяжки и скручивания позвоночного столба повышают его гибкость, улучшают питание каждого позвонка, способствуют формированию и сохранению правильной осанки и позволяют компенсировать негативное воздействие неправильных, нефизиологичных поз, в которых ребёнок оказывается в течение дня. Укрепление мышц спины и живота обеспечивает позвоночнику надёжную поддержку.

Развитие подвижности шейного отдела позвоночника улучшает питание головного мозга, снимает нагрузку с глаз, помогает сосредоточению, пониманию и усвоению новой информации. Более того, упражнения для шеи очень полезны ЧДБдетям, т.к. имеют оздоровительный эффект для горла и носоглотки.

Расширение грудной клетки, происходящее при выполнении многих асан, помогает лёгким раскрыться в полном объёме, устраняет нарушения в работе органов дыхания и избавляет от хронических бронхо-лёгочных заболеваний. Эти же упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы.

При выполнении большей части упражнений йоги все органы брюшной полости испытывают мягкое воздействие, которое называют «внутренним массажем». Улучшение кровообращения во всех внутренних органах нормализует их работу и ускоряет вывод из организма продуктов распада, шлаков и токсинов. Особенно важна стимуляция перистальтики кишечника – именно скопление в организме отравляющих его веществ, приводит к развитию огромного количества заболеваний.

Правильная работа всех внутренних органов нормализует обменные процессы, улучшает усвоение всех питательных веществ.

Регулярная практика асан оказывает положительное воздействие и на психику ребёнка. Рассеянные дети становятся более собранными, те же, кто страдает недостатком внимания, учатся концентрироваться.

Помогает йога справиться и с гиперактивностью, проблемой многихсовременных детей. Плавные медленные движения, неподвижность в позах, расслабление – все эти особенности упражнений йоги делают детей спокойнее и позволяют им избавиться не только от физического, но и от эмоционального напряжения.

У детей, занимающихся йогой, постепенно нормализуется вес – худощавые дети становятся более плотными, а те, кто страдает от избыточного веса, избавляются от жировых отложений. Особенно важен этот момент для подростков в период бурных гормональных изменений в организме.

У йоги есть и еще одно неоспоримое преимущество перед другими видами спорта – занятия йогой не требуют какого-то оборудования, дорогой одежды, отдельного помещения. Для ежедневных тренировок нужно только хорошо проветренное помещение, коврик и лёгкий, не стесняющий движения спортивный костюм. Ну, и, конечно, желание и хорошее настроение.