

# Надежда Мурзина *Йога-игры*

для больших и маленьких йожиков



Надежда Мурзина

**Йога-игры. Для больших  
и маленьких йожиков**

«Издательские решения»

**Мурзина Н.**

Йога-игры. Для больших и маленьких йожиков / Н. Мурзина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960832-1

Йога помогает детям быть внимательными, спокойными в общении, крепко спать и быть ловкими. Йога учит доброте, взаимоуважению, любви. Но научить ребенка можно только через свой пример и только понятным способом — через игру. В этой книге 58 йога-игр, которые проверены на реальных занятиях в Школе «Йожики». Вы увидите, что играть можно по-разному: с разными целями, в разное время дня, в паре или в группе, тихо или шумно. А в конце книги вы найдете сценарии йога-праздников из игр для йожиков.

ISBN 978-5-44-960832-1

© Мурзина Н.  
© Издательские решения

## Содержание

Дети и йога	6
Что дает детям игра?	8
Йога-игра – ключик к сердцу и уму ребенка	9
Что общего у игры и практики йоги?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Йога-игры

## Для больших и маленьких йожиков

**Надежда Мурзина**

*Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.*

*Сухомлинский В. А.*

*Редактор* Алиса Мурзина

*Фотограф* Юлия Умерова

© Надежда Мурзина, 2019

© Юлия Умерова, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4496-0832-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Дети и йога

Дети – истинные йоги. Посмотрите сами: с рождения они очень гибкие, их тело не хранит зажимов или блоков, малыши совершенно правильно дышат, живут в настоящем, их внимание поглощено моментом «здесь и сейчас», отчего они совершенно счастливы в своем состоянии. Единение с природой, своими ощущениями, стремление к радости и развитию – сущность ребенка. Как бы нам, взрослым, хотелось сохранить эту прекрасную, первозданную природу ребенка! Как минимум не навредить и не изменить ее.

Однако со временем малыш встречается с внешним миром, испытывает эмоции, порою негативные, которые откликаются в теле. Постепенно теряется данное от рождения здоровье: появляются психосоматические болезни, зажимы и напряжения в теле, нарушение осанки, психологические проблемы.

Но существует путь, образ жизни, который может помочь нам сохранить здоровье, вернуть благополучие в жизнь ребенка. Этот путь – это йога, в широком ее смысле: от телесных практик, питания, режима дня до отношения к себе и к миру.

Йога – это не спорт и даже не физическая культура, йога – не религия и не философия. Йога – это образ жизни и образ мысли. Те, кто занимаются йогой, часто замечают и рассказывают, как в их жизни после начала практики йоги (даже если в начале цели были только на физическом уровне) изменяется все: потребности в питании, любимая музыка, круг знакомых и даже род деятельности. У меня много таких историй среди знакомых. Но лучше я приведу свой пример: после самых первых занятий йогой, я просто испытала удовольствие от того, как у меня прибавляется энергии, появляются силы на новые дела. И потом в жизнь стали приходить люди, которые открывали двери дальше: к аюрведе, к правильному питанию, к новым пластам информации, к новой музыке... Да, у нас дома исчезло мясо, исчез телевизор, но зато появились добрые отношения и спокойствие. А еще – здоровье, которое «comes first», как говорят англичане, то есть первично. Ну и как еще один результат – я покинула свою (любимую, кстати, на тот момент) работу и стала больше сил направлять в семью, детям и мужу, а также вести занятия с мамами и малышами. Это совершенно поменяло мой уклад жизни и подарило новое ощущение радости от каждого неповторимого дня. Все это я рассказываю, чтобы дать понять, что йога не ограничивается ковриком, и что практика йоги может дать и взрослому, и ребенку правильный вектор жизни. Надеюсь, вы меня поддерживаете – и мы можем с вами вместе поделиться с детьми ЙОГОЙ.

Подделиться – как? Как донести до ребенка столь непростое искусство, науку йоги? Через объяснения и поучения? – не пойдет. Только через свой пример! Поэтому правило первое для нас – сначала практикуем сами, потом учим ребенка. Учить тоже лучше так, чтобы ребенку было просто «взять» знание, просто «впитать» навык. И самый естественный способ принятия информации и обучения новым навыкам для ребенка – это ИГРА.

Игра порою рассматривается как антипод любому обучению. И сейчас не редко можно услышать из уст родителей и педагогов: «Ты уже не маленький, хватит играть, иди учиться.»

Но все чаще в современных методиках игра воспринимается как современный способ обучения не только дошкольников, но и младших школьников, а то и взрослых людей. Модные теперь тренинги командообразования часто используют игровые методики для проработки ситуаций и обучения персонала.

Игру любят все: и взрослые, и дети!

А между тем, игра – это естественный метод познания мира для ребенка, метод заложенный природой, и, по сути, самый древний способ обучения. Играют не только люди, и животные учатся через игру. Посмотрите на маленьких котят: они прыгают друг на друга, словно охотятся, они шипят, словно отстаивают свою территорию. Так же и у людей: дети играют,

но при этом они моделируют ситуации, которые им встретятся скоро во взрослом мире, дети играют и познают себя, мир вокруг.

Игра – это самая естественная для ребенка и самая гуманная форма обучения, поскольку не подразумевает никакого насилия или давления. И эти качества игры соответствуют первому правилу Ямы – Ахимса (Ненасилие), что в Йоге является самым важным критерием отношения к себе и к людям, к миру.

Итак, давайте сложим два слагаемых: ЙОГА+ИГРА и получим в сумме – ЙОГА-ИГРУ – слово, которое писать будем не через знак «минус», а через дефис, соединяя в нем два подхода к здоровью и благополучию ребенка.

## **Что дает детям игра?**

– Игра развивает креативность мышления, а креативное, творческое мышление – это мышление нового поколения, где идея и новизна мысли являются самыми ценными. Плюс в игре развивается спонтанность принятия решений и действий, быстрота мысли.

– Игра ненавязчиво знакомит ребенка с окружающим миром, в игре можно узнать новые слова, расширяя свой кругозор и словарный запас. Поскольку такое «обучение» совмещается с движением и положительной эмоцией, то и знания становятся более глубокими и крепкими.

– Игра помогает наладить связи с другими детьми и находить свое место в микро-социуме. Игра развивает навыки коммуникации: в игре проще научиться прощать, принимать другого, искать компромисс, ведь это всего лишь игра!

– Игра учит управлять собой, своим характером, принимать свои слабости и видеть свои сильные стороны. При этом важно, что ребенок в игре сам обнаруживает свои качества, учится оценивать себя сам, а не получать оценки от кого-то, учится выигрывать и проигрывать.



## **Йога-игра – ключик к сердцу и уму ребенка**

Вы задумывались когда-нибудь, почему дети играют так охотно и бесконечно? Почему на слова «Давай поиграем!» вы всегда получите согласие и увидите искрящиеся глазки?

Возможно, дети не любят напряжение и любят свободу? Но в игре есть над чем поработать, даже преодолеть трудности. Или дети любят двигаться и бегать? Но в играх иногда надо быть неподвижным, а некоторые играют сидя и тихо. Что является секретом успеха игры?

Однажды я увидела такой ролик-эксперимент с малышами – «Каменное лицо». Малыша садили на стульчик перед знакомым и любимым взрослым. Они общались между собой обычным образом: то есть малыш «гулил», а взрослый эмоционально и ярко разговаривал с ним. Именно эмоционально, отображая на своем лице положительные эмоции восхищения, удивления – как мы это делаем всегда при общении с малышами, ярко и немного преувеличенно. И в какой-то момент взрослый отворачивался и вновь поворачивался к ребенку с новым, с «каменным» лицом. То есть лицо-то оставалось таким же знакомым и любимым, а вот эмоций на нем уже не было. Ни улыбки, ни восхищения... Малыши все (!) реагировали одинаково: от попыток снова вернуться к обычному диалогу до растерянности и далее – плача, страха. Да, не волнуйтесь, малышам не давали расстраиваться долго, взрослые тут же «оживали» и дети снова улыбались. Нам интересен этот эксперимент для понимания источника радости и позитивного настроения ребенка. Что нужно для счастья этим малышам? Общение, живое и эмоциональное!

Общение и эмоция – вот ключ успеха игры. Когда есть эмоция, все становится интересным! И когда есть с кем ее разделить – тогда происходящее наполняется смыслом!

Игра – это эмоциональный мостик между миром ребенка и миром взрослых людей. И мостик этот перекидывает взрослый.

## **Что общего у игры и практики йоги?**

Давайте перекинем мостик в мир ребенка и будем по нему передавать самые сокровенные ценности людей. Пусть дети учатся у нас доброте и отзывчивости, внимательности и умению сосредотачиваться, ловкости и уважению к своему телу – тому, что мы сами ценим в себе и в людях. Мы не зря называем нашу методику «йога-игра», ведь в ней сочетаются принципы и игровой деятельности, и йоги. Давайте посмотрим, что это за принципы? Их раскрывает в своей книге «Йогическое воспитание детей» Свами Сатьянанда Сарасвати:

– «Игры способны привлечь внимание ребенка, поскольку он принимает в игре активное участие, а не выступает пассивным наблюдателем.»

То есть добровольность участия в игре – это залог выполнения принципа ахимсы (ненасилие) в йоге. С этого правила начинается и йога, и игра!

– «Было обнаружено, что обучение при помощи игры обладает существенными преимуществами, одно из которых – это развитие внимания.»

Таким образом, мы можем продолжить мысль и сказать, что вовлеченность в процесс игры – это уже управление вниманием, направление его на текущий момент во время выполнения упражнений, асан, пранаямы и во время медитации, конечно.

– «Во время игры деятельность обычно отделена от объектов, а поступки определяются идеями, а не обстоятельствами. События происходят в воображаемом мире. Создание воображаемых ситуаций; планов и намерений – всё это присутствует в игре и оказывает положительное влияние на развитие детей дошкольного возраста.»

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.