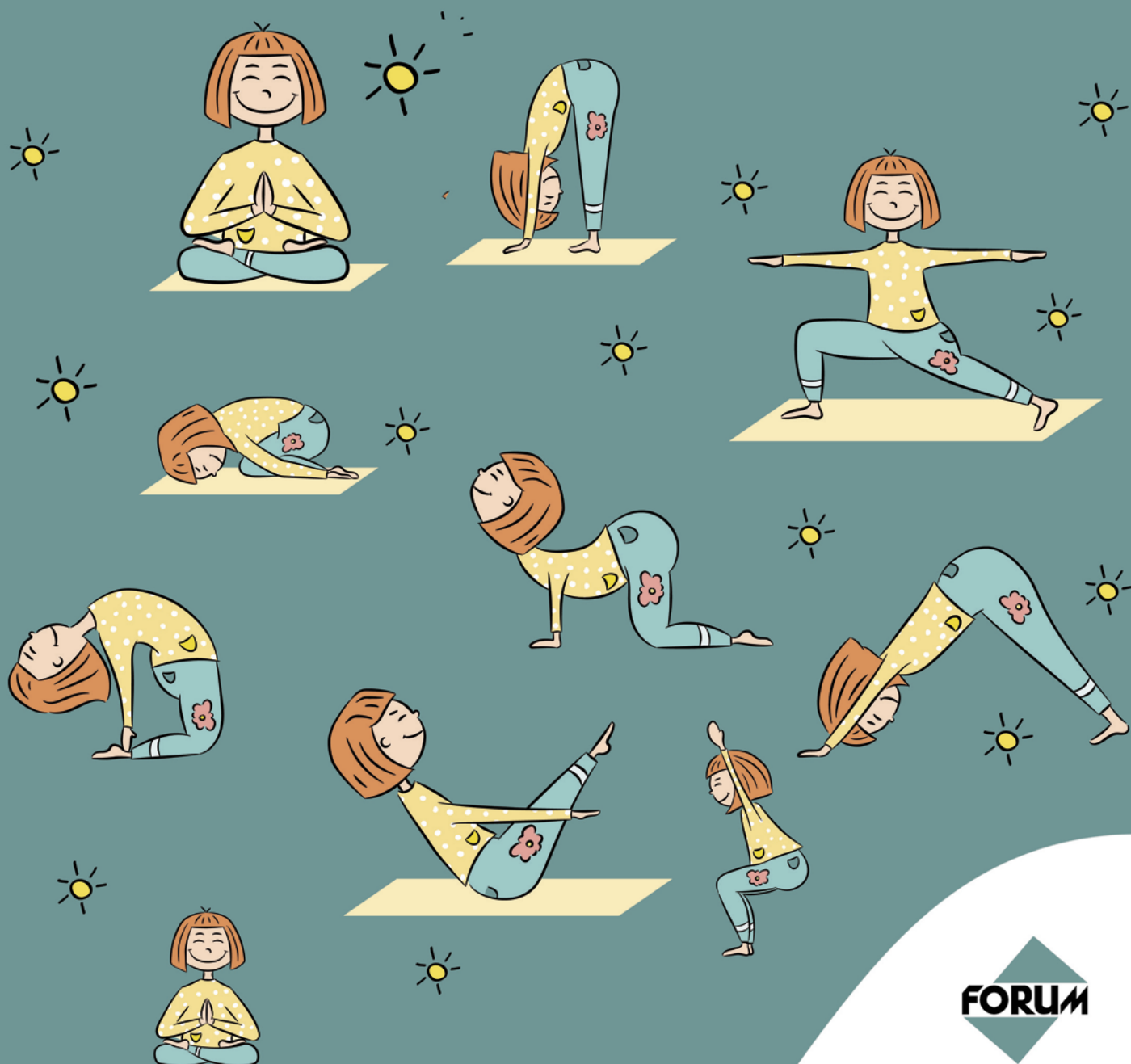




JOGA DLA DZIECI

Scenariusze i karty do pracy z dziećmi



Spis treści

Narzędzia do realizacji wszystkich zajęć	4
Scenariusze zajęć	
1. Niesamowity świat jogi – wstęp	5
2. Jestem elastyczny – joga na rozciąganie	7
3. Jestem mocny i silny – joga na wzmocnienie	9
4. Jestem skupiony – joga na koncentrację	11
5. Jestem stabilny – joga na zdrowy kręgosłup	13
6. Jestem spokojny – joga na wyciszenie	15
7. Mam dużo energii – joga na pobudzenie	17
8. Jestem wdzięczny – uszczęśliwiająca joga	19
9. Kolorowe pomponiki – zabawy z jogą	21
10. Jestem piękny i dobry – joga na wzmocnienie poczucia własnej wartości	23
Karty do jogi	
Pozycja modlitwy	26
Pozycja drzewa	27
Pozycja góry z uniesionymi rękami	28
Pozycja krzesła	29
Pozycja obrócony kąt boczny	30
Pozycja jaszczurki (pozycja wykroku)	31
Pozycja wojownika 1	32
Pozycja wojownika 2	33
Pozycja wojownika 3	34
Pozycja deski	35
Pozycja kija (trudna)	36
Pozycja kija (łatwa)	37
Pozycja kobry	38
Pozycja leżenie na plecach	39
Pozycja łodzi	40
Pozycja psa z głową w dół	41
Pozycja skłonu	42
Pozycja dziecka	43
Pozycja krowy	44
Pozycja kota	45
Pozycja lotosu	46
Powitanie słońca	47

Narzędzia do realizacji wszystkich zajęć

Narzędzia do realizacji wszystkich zajęć:

- głośnik,
- muzyka relaksacyjna i muzyka taneczna,
- hawajski naszyjnik,
- kolorowe piórka,
- zdjęcia prezentujące nazwy asan (asana drzewa – drzewo, asana krowy – krowę, asana kota – kota itd.),
- karty pracy prezentujące wykonanie asan,
- latarka,
- instrument do wybijania rytmu, np. bębenek,
- duża klepsydra przelewowa, np. z kolorowym żelem,
- chusta animacyjna,
- balony,
- ulubione zabawki dzieci (np. ulubiony pluszak),
- hula-hoop,
- pomponiki,
- chustki do zawiązywania oczu,
- kartki i kredki.

1. Niesamowity świat jogi – wstęp

TEMAT 1: NIESAMOWITY ŚWIAT JOGI – WSTĘP

1. PRZYWITANIE – ZABAWA RUCHOWO-TANECZNA

Przygotuj ulubiony utwór muzyczny dzieci, który nadaje się do tańca (np. „Into the Unknown” z filmu pt. „Kraina Lodu II” lub „We don’t talk about Bruno” z „Magicznego Encanto”). Zaprosz wszystkich do wspólnego powitania w rytm muzyki. Kiedy wybrzmiewa melodia, poproś podopiecznych, aby pomachali do siebie nawzajem palcami, później dłońmi, całymi rękoma, następnie stopami i całymi nogami. Na zakończenie piosenki poproś, aby każdy tańczył swobodnie. Zachęć dzieci do poruszania wszystkimi częściami ciała i do podskoków. Zależy nam, aby dzieci się rozgrzały i odczuwały radość wynikającą z naturalnej ekspresji.

2. ĆWICZENIE ODDECHOWE

Po tak intensywnej rozgrzewce poproś, aby dzieci usiadły na podłodze (dywanie lub matach) z nogami na krzyż. Niech każde położy dłoń na swojej klatce piersiowej i poczuje uderzenia serca. Są wyraźnie odczuwalne, intensywne, mocne. Teraz poproś je, aby złożyły dłonie w geście podziękowania na wysokości klatki piersiowej. Robiąc głęboki wdech nosem, wszyscy wyciągają złożone dłonie wysoko nad głowę (jak strzała) i rozkładają je powoli i spokojnie na boki, kiedy wydychają powietrze (można ustami lub nosem). Zwracamy uwagę, aby wydech był spokojny, cichy i kontrolowany. Powtarzamy wdechy i wydechy pięć razy, a następnie ponownie kładziemy dłonie na klatce piersiowej. Rozmawiamy o tym, co się zmieniło. Czy serce bije inaczej, czy nadal czujemy je tak intensywnie jak przed ćwiczeniem oddechowym?

3. POZYCJA DRZEWA

Zapytaj dzieci, czy wiedzą, czym jest joga. Maluchy zazwyczaj znają odpowiedź. Joga to ćwiczenia podobne do gimnastyki, relaksacja, odpoczynek, rozciąganie itp. Opowiedz podopiecznym, że podczas kolejnych spotkań będą poznawali nowe ASANY – to niezwykła nazwa na ułożenie ciała w pozie, która będzie przypominała jakieś zwierzę, roślinę, przedmiot lub człowieka. Na początku poznają asanę drzewa.

Zaprezentuj maluchom jej wykonanie: lekko ugnij prawe kolano i połóż prawą stopę na wewnętrznej stronie lewego uda, wysoko, jak najbliżej pachwiny. Jeżeli jest to zbyt trudne, zacznij od wersji uproszczonej – stopa na łydce (nigdy na kolanie!). Lewa noga jest wyprostowana, a ręce uniesione nad głowę (lub złożone w geście podziękowania na wysokości klatki piersiowej). Spróbuj utrzymać równowagę. Ułatwieniem jest skupienie się na danym punkcie w przestrzeni przed sobą. Zachowaj proste plecy. Policz do dziesięciu lub piętnastu, a następnie zmień stronę.

4. ZABAWA „LEŚNE PRZYGODY”

Jak jeszcze mogą wyglądać drzewa? Poproś każde z maluchów o zaprezentowanie swojego pomysłu na ułożenie ciała w pozycji, a reszta próbuje je naśladować. Następnie podziel wychowanków na dwie grupy. Jedna z nich będzie drzewami, druga – zwierzętami w lesie. Grupa drzew staje w asanie, a pozostałe kroczą jak dumne stworzenia między nimi: niedźwiedzie, wilki, sarny, lisy, jeże, żbiki, jelenie itp. Możesz zasugerować dzieciom, aby zachowywały się i poruszały jak wybrane leśne zwierzę. Po kilkunastu sekundach poproś „drzewa” o zmianę nogi, a po kolejnym odstępie czasu poproś dzieci o zamianę: drzewa są zwierzętami i na odwrót. Podczas ćwiczenia możesz zasugerować dzieciom, że wieje lekki wiatr, więc korony drzew nieznacznie się poruszają.

5. POZYCJE KROWY I KOTA

Dobrze jest zamienić się od czasu do czasu w zwierzę. W jodze występuje wiele asan, których ułożenie przypomina znane dzieciom stworzenia. Zaprezentuj pozycję krowy, a następnie kota.

Najpierw wszyscy wykonujemy na dywanie (lub macie) klęk podparty, czyli kolana i dłonie przylegają mocno do podłoża. Ważne jest, aby kolana były ułożone pod biodrami, a nadgarstki pod ramionami. Następnie unieś pośladki i głowę, patrz w kierunku sufitu, a brzuch kieruje się do ziemi. To jest krowa i w tej pozycji robisz wdech.

W pozycji kota plecy zachowują się odwrotnie – kierujesz podbrzusze i głowę do podłogi, brodę do klatki piersiowej, grzbiet zaokrągla się niczym przeciągający się kot. Ważne jest, aby ręce pozostały proste, a stopy przylegały wierzchnią stroną do podłogi. W tej pozycji robisz wydech.

Poproś dzieci o wykonanie naprzemienne pozycji krowy i kota pięć lub sześć razy. Po ćwiczeniu każdy siada na kolanach i piętach, wyrównuje oddech tak, aby stał się spokojny i naturalny.

6. ZAKOŃCZENIE – PIERWSZA RELAKSACJA

Teraz czas na najtrudniejsze zadanie ze wszystkich – relaksacja. Jest wyzwaniem dlatego, iż wymaga od nas bezruchu i braku myślenia. Włącz muzykę relaksacyjną i poproś, aby dzieci położyły się na plecach z wyprostowanymi nogami i rękoma z wnętrzami dłoni skierowanymi ku górze. Następnie zwróć ich uwagę na oddech – niech myślą o powietrzu wdychanym i wydychanym przez nozdrza, o unoszącej się i opadającej klatce piersiowej.

Pierwsza relaksacja może trwać nawet 30–60 sekund i dzieci zaczną się rozpraszać, szukać zajęcia, poruszać rękoma i nogami. To naturalne. Bardzo możliwe, że nigdy dotąd nie wprowadzały ciała w stan rozluźnienia.

Pozwól im na te reakcje i zakończ ćwiczenie poprzez kontrolowany powrót do pozycji siedzącej i pożegnanie słowami „Namaste”.



2. Jestem elastyczny – joga na rozciąganie

TEMAT 2: JESTEM ELASTYCZNY – JOGA NA ROZCIĄGANIE

1. PRZYWITANIE – ZABAWA PRZY MUZYCE

Zaproś dzieci do tańca przy ulubionej piosence. Załóż na szyję hawajki naszyjnik (albo szarfę) i zaproponuj dowolne ćwiczenie ruchowe, np. machanie rękoma nad głową. Uczestnicy naśladują cię. Przekaż naszyjnik dziecku po twojej lewej stronie, teraz ono wymyśla ruch, a reszta naśladuje. To bardzo dynamiczne ćwiczenie; zależy nam, aby każdy z podopiecznych miał szansę zaprezentować swoją propozycję. Ważne jest, aby nie zmuszać do tego tych, którzy są nieśmiali, niechętni, nie mają pomysłu lub zwyczajnie nie mają na to dnia ochoty.

2. ĆWICZENIE ODDECHOWE

Rozdaj uczestnikom po jednym kolorowym piórku. Poproś, aby każdy położył je na swojej dłoni ułożonej przed twarzą na wysokości nosa, palce skierowane są przed siebie i lekko ku górze. Następnie wydmuchujemy piórko w powietrze, obserwujemy jego powolne opadanie, a tuż nad podłogą łapiemy je do drugiej dłoni i powtarzamy ćwiczenie. Zaproponuj wykonanie ćwiczenia po pięć razy na jedną dłoń. Jeżeli to ćwiczenie wyda się niektórym zbyt proste, możesz zaprezentować wykonanie go w taki sposób, aby na koniec piórko wylądowało na wierzchniej stronie stopy – raz lewej, raz prawej.

3. POZYCJA PSA Z GŁOWĄ W DÓŁ

Tym razem wszyscy zamienimy się psy, a konkretnie psy z głową w dół. Sama nazwa często wywołuje u dzieci rozbawienie, co jest zrozumiałe i warto wykorzystać tę radosną energię. Zaprezentuj zdjęcie prawdziwego psa z głową w dół, a następnie siebie wykonującą (wykonującego) tę asanę.

Położ całe dłonie na macie (z pozycji stojącej), a następnie zrób duży krok do tyłu. Dołącz drugą nogę, podwiń palce u stóp i unieś biodra, zarówno do góry, jak i do tyłu. Kolana również kierują się ku górze i staramy się, aby były proste. Spróbuj oprzeć pięty o podłogę, ale nie jest to tak ważne jak równomierne oparcie stóp. Klatka piersiowa i głowa skierowane są w stronę podłogi, ręce są wyprostowane, pośladki uniesione ku górze, uszy powinny być między ramionami. Myślmy o tym, jak nasze ciało się rozciąga i ile siły wkłada w utrzymanie pozycji przez kilka wdechów i wydechów.

Po prezentacji zaproś uczestników do wspólnego wykonania psa z głową w dół.

4. ZABAWA – PSIE SPRAWY

Podziel uczestników na dwie grupy. Jedna z nich to psy, a druga to małe szczeniaczki. Kiedy część dzieci wykonuje asanę, „małe psiaki” przechodzą pod ich brzuchami. Zwróć