

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ JOGI DLA DZIECI

ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE

RUCHY GŁOWĄ-rozluźnienie mięśni szyi i zrelaksowanie się, usuwanie napięcia z tyłu głowy i szyi.

Pozycja kwiatu lotosu, kręgosłup wyprostowany, podbródek dotyka klatki piersiowej. Powoli przesuwamy głowę na prawe ramię. Wykonujemy krążenia głowy trzykrotnie w jedną stronę, następnie w drugą.

ĆWICZENIA NÓG-usprawnienie mięśni nóg.

Siadamy prosto z nogami wyprostowanymi do przodu, trzymamy je złączone razem, ze stopami na podłodze. Poruszamy nimi naprzemiennie w górę i w dół.

POTRZĄSANIE- rozbudzanie i rozluźnianie całego ciała.

Stoimy prosto. Potrząsamy jednym ramieniem, drugim. Strząsamy napięcie rąk i palców.

Potrząsamy jedną nogą, drugą. Następnie całym ciałem.

ROZCIĄGANIE W POZYCJI STOJĄCEJ

Stoimy prosto ręce wzdłuż ciała stopy lekko rozchylone. Stajemy na palcach, podnosimy ramiona do góry sięgamy „do nieba”. Sięgamy prawą ręką, potem lewą następnie obiema.

ŻABA-ćwiczenie to poprawia postawę i równowagę, uelastycznia kolana, wzmacnia stopy i kostki.

Robimy przysiad stajemy na palcach, ręce zawiązane za głowę. Skoki jak żabka.

CIELE

W pozycji stojącej z szeroko rozstawionymi nogami robimy głęboki skłon ku prawej nodze.

Kolano wyprostowane. Obiema rękami chwytamy tylną część prawej nogi. Głęboki wdech przez nos. Wypuszczając powietrze robimy jak najgłębszy skłon w kierunku prawego kolana. Chwilę wytrzymujemy, zwisamy swobodnie w skłonie. Zwracamy się ku lewej nodze i powtarzamy ćwiczenie.

KROWA

W pozycji wyprostowanej ze stopami lekko rozchylonymi i rękami luźno zwisającymi wykonujemy krążenia głowy, ramion, szyi i tułowia, dopóki nie poczujemy, że ręce stają się ciężkie. Następnie robimy skłon w dół jak szmaciana lalka. Kolana wyprostowane, chwytamy obiema rękami tylną część nóg. Głęboki wdech przez nos, powoli wypuszczamy powietrze przyciągając podbródek i klatkę piersiową jak najbliżej nóg. Wytrzymanie, puszczaamy nogi. Ręce swobodnie zwisają.

ROZCIĄGANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Siadamy prosto w szerokim rozkroku, głęboki wdech, ręce przesuwamy ku stopom równocześnie wypuszczając powietrze jak najdalej wytrzymujemy licząc do 10. Wracamy powoli do pozycji wyjściowej, robimy głęboki wdech. Powtarzamy 3 razy

NACIĄGANIE BALETOWE

Siad prosty, lewą stopę przesuwamy do prawego uda chwytamy prawą kostkę i pochylamy głowę, staramy się dotknąć głową kolana. Wytrzymujemy licząc do 10. Prostujemy się i naprężamy. Ćwiczenie powtarzamy z nogą prawą.

ASANY JOGI

KWIAT LOTOSU- pomaga w koncentracji.

Prawą stopę umieszczamy na lewym udzie, a lewą na prawym. Wewnętrzne strony stóp dotykają brzucha. Kręgosłup wyprostowany.

DRZEWO- polepszenie równowagi i koncentracji, wzmocnienie kręgosłupa.

Stoimy prosto, opieramy podeszwę prawej stopy o wewnętrzną stronę lewego uda.

Naprężamy ramiona, unosimy je w górę łączymy palce obu rąk. Wytrzymujemy licząc do 10.

Powtarzamy ćwiczenie z odwrotnym układem nóg.

BOCIAN- doskonali równowagę i koncentrację.

Stoimy na prawej nodze, lewą unosząc do tyłu, pochylamy głowę w dół i zamykamy oczy. Łączymy dłonie na wysokości piersi. Utrzymujemy równowagę, licząc do 10. Zmieniamy układ nóg powtarzamy ćwiczenie.

PTAK- poprawia krążenie, uelastycznia kręgosłup i nogi.

Stoimy prosto w szerokim rozkroku, łączymy dłonie za plecami, wewnętrzną stroną do siebie, łokcie wyprostowane. Robimy skłon do przodu, powoli wypuszczamy powietrze. Głowę przyciągamy jak najbliżej nóg, ramiona unosimy wysoko w górę. Wytrzymujemy licząc do 10. Robimy wdech, wracamy do pozycji wyjściowej.

KOT- naciąga kręgosłup i wszystkie większe mięśnie ciała.

Pozycja na czworakach, kolana szeroko rozstawione, ręce wyprostowane. Przyciągamy podbródek do piersi i podnosimy w górę plecy. Wytrzymujemy licząc do 10. Podnosimy podbródek do góry, spoglądamy na sufit, obniżamy brzuch ku podłodze, ramiona wyprostowane. Wytrzymujemy licząc do 10. Ćwiczenie powtarzamy..

MOST- uelastycznia mięśnie pleców i nóg.

Leżymy na plecach, zginamy kolana, chwytamy się za kostki. Odpychamy się od podłogi. Wytrzymujemy licząc do 5. Głowa, barki i obie stopy opierają się o podłogę. Powrót do pozycji wyjściowej.

ŚWIECA- wpływa korzystnie na wszystkie części ciała, szczególnie na tarczycę.

Leżenie na plecach, ręce wzdłuż ciała, powoli unosimy nogi, biodra. Dłonie oparte o dolne żebra z tyłu, łokcie na podłodze, nogi wyprostowane, podbródek przyciągnięty do piersi. Wytrzymujemy licząc do 10. Powrót do pozycji wyjściowej.

PŁUG- rozciąga mięśnie grzbietu i napina mięśnie brzucha.

Leżenie na plecach, ramiona wzdłuż ciała, unosimy nogi do góry i przechylamy je za głowę, aż palce stóp dotkną podłogi. Wytrzymujemy licząc do 10. Powoli wracamy do pozycji wyjściowej

RYBA-napina kręgosłup i dolną część pleców.

Leżenie na plecach, nogi złączone i wyprostowane. Ręce wewnętrzną stroną wkładamy pod pośladki. Zginamy ręce w łokciach, wypychamy klatkę piersiową i brzuch ku górze.

Wyginamy plecy w łuk, zbliżamy czubek głowy do podłogi. Wytrzymujemy licząc do 10.

Wersja trudniejsza-ręce wyjęte spod pośladków i złożone nad klatką piersiową.

ŚLIMAK-ćwiczenie kręgosłupa i nóg.

Siad prosty nogi wyprostowane, wdech unosząc ręce w górę ponad głowę. Wydech, powolny skłon w kierunku nóg, chwytamy kostki. Zbliżamy czoło do kolan. Wytrzymujemy licząc do 10. Wolno wracamy do pozycji wyjściowej, przesuwamy ręce w górę, na końcu unosimy głowę.

KOBRA-zwiększa energię, wzmacnia plecy, pobudza układ krążenia.

Leżenie na brzuchu, ręce wzdłuż ciała, twarz do podłogi. Wolno unosimy głowę, zginamy łokcie kładziemy je pod podbródkiem. Powoli prostujemy ręce, unosimy tułów ku górze, odchylamy głowę do tyłu. Wytrzymujemy licząc do 10. Wracamy do pozycji wyjściowej.

ŚWIERSZCZ-wzmacnia i uelastycznia mięśnie grzbietu pobudza krążenie.

Leżenie na brzuchu z ramionami wzdłuż ciała. Unosimy twarz, wyciągamy szyję, brodę opieramy o podłogę, zaciskamy pięści i umieszczamy je pod sobą. Opierając się na pięściach odrywamy złączone nogi od podłogi i unosimy je w górę. Wytrzymujemy licząc do 10.

Wolno opuszczamy nogi.

ŁUK-prostuje kręgosłup, korzystnie wpływa na całą sylwetkę.

Leżenie na brzuchu, podbródek na podłodze, zginamy kolana i chwytamy rękoma za kostki.

Trzymając mocno unosimy przednią część tułowia ku górze. Głowę odchylamy do tyłu.

Wytrzymujemy licząc do 5. Powrót do pozycji wyjściowej- najpierw opuszczamy kolana.

TECHNIKA PRANAYAMA

ODDECH BALONOWY- leżenie na plecach, kolana zgięte, ręce wzdłuż ciała na podłodze, wolno wciągamy powietrze przez nos, wzdymamy brzuch i klatkę piersiową jak balon, wypuszczamy powietrze przez nos, brzuch i klatka piersiowa opadają. Można ćwiczyć w pozycji siedzącej.

ĆWICZENIA

ĆWICZENIE CISZY-wyostrzenie zmysłu słuchu

1. Zachęcamy dzieci, by usiadły bardzo cicho, tak, aby nie spowodować żadnego hałasu oraz żeby powstrzymały się od wszelkiego ruchu. Po kilku chwilach nauczyciel wzywa kolejno do siebie wszystkie dzieci, wymawiając ich imiona szeptem. Dzieci podnoszą się i idą tak cicho, jak to tylko możliwe. Np. Julko, spróbuj bardzo cicho wstać i podejść do mnie.
2. Dzieci nasłuchują dźwięków dochodzących do sali. Jeśli któreś coś usłyszy, szeptem o tym powie.
3. Dzieci zamykają oczy, jest zupełna cisza. Chwytny się za ręce, nauczyciel przekazuje uścisk, kto go poczuje otwiera oczy.
4. Dziecko chodzi wewnątrz kręgu z zamkniętymi oczami, ma odnaleźć swoje miejsce.

ĆWICZENIA Z PRZEDMIOTEM WYDAJĄCYM DŹWIĘKI

1. Szklana kulka krąży w szklanej miseczce, dzieci mają oczy zamknięte, wsłuchują się w wydawany dźwięk, aż ucichnie. Nauczyciel nawiązuje kontakt wzrokowy z dzieckiem i przekazuje mu naczynie. Dziecko podejmuje zabawę, a pozostałe zamykają oczy.
2. Szklana kulka krąży w misce z rowkowanym dnem. Dziecko, które porusza miseczką podnosi ją do ucha sąsiada, który ma oczy zamknięte. Oczy, można otworzyć, gdy dźwięk ucichnie.

ĆWICZENIA Z WODĄ- usprawnienie zmysłu dotyku, kontrola własnych ruchów.

1. Naczynie z wodą na środku kręgu dzieci. Uspakajamy się tak jak woda.
2. Naczynie z wodą podawane jest z rąk do rąk. Nie można wylać ani kropli.
3. Dzieci zamykają oczy. Nauczyciel opuszcza kroplę wody na dłoń lub twarz dziecka. Kto poczuje dotknięcie może otworzyć oczy.
4. Naczynie z wodą pośrodku kręgu. Każde dziecko wkłada dłoń. Trzyma potem tak by krople wody wróciły do naczynia.

ĆWICZENIA Z MUSZLĄ- rozwijanie wyobraźni, doznań słuchowych i dotykowych.

1. W ceramicznej miseczce leży muszelka przykryta materiałem. Naczynie podajemy z rąk do rąk, poruszamy nim słuchamy dźwięku, jaki wydaje. Następnie podajemy naczynie z rąk do rąk i dotykamy ukrytego przedmiotu. Dziecko nie zdradza, co jest w środku. Zgadywanka – zachęcamy dzieci, by powiedziały wyraz nawiązujący do przedmiotu w naczyniu.
2. Zdejmujemy serwetkę. Muszla krąży wśród dzieci. Słuchają szumu morza.

ĆWICZENIA ZE ŚWIECĄ- doskonalenie zmysłu równowagi, rozwijanie komunikacji pozawerbalnej.

1. Wewnątrz kręgu stoi świeca. Dwoje dzieci nawiązuje kontakt wzrokowy, zmieniają się miejscami, płomyk świecy nie może się poruszyć.
2. Dziecko chodzi wewnątrz kręgu, trzyma świecę, płomyk nie może się poruszyć.

ZABAWA NA ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

„Krąg uśmiechu”- przekazywanie uśmiechu po kręgu z pozdrowieniami i życzeniami od dziecka do dziecka.

OPRACOWAŁA: KATARZYNA DERA