

Monika Litwinow



3-9
lat

Karty do joggi



Zabawy relaksacyjne dla dzieci



FORUM

Instrukcja

Karty do jogi są przeznaczone dla dzieci w wieku od 3 do 9 lat. Ćwiczenia wspierają prawidłową postawę ciała, uczą samoakceptacji, cierpliwości oraz otwartości na potrzeby rówieśników. Karty idealnie sprawdzą się jako pomysł na ciekawe zajęcia i alternatywę do spędzania wolnego czasu w domu. W zestawie znajdują się:

- 10 pozycji asan,
- 10 propozycji zabaw,
- 5 ćwiczeń oddechowych,
- 5 ćwiczeń relaksacyjnych.

Podczas zabawy z kartami bardzo ważna jest rola dorosłego – towarzysza zabaw, który jest odpowiedzialny za przygotowanie i realizację ćwiczeń wraz z dziećmi podczas zajęć w grupie.

Niektóre z zabaw bazują na wcześniej poznanych asanach. Wytłuszczonym drukiem oznaczono, które z nich zostaną wykorzystane w danej zabawie lub ćwiczeniu.

Asana

1. Pozycja drzewa

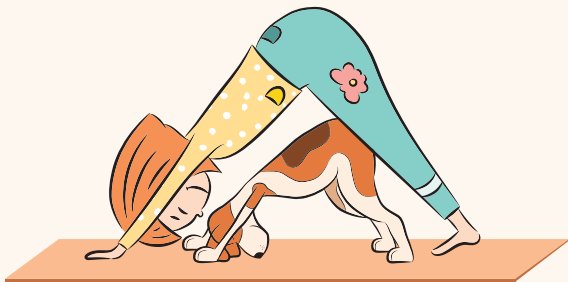
Zaprezentuj maluchom wykonanie **asany drzewa**: lekko ugnij prawe kolano i połóż prawą stopę na wewnętrznej stronie lewego uda, wysoko, jak najbliżej pachwiny. Jeżeli jest to zbyt trudne, zacznij od wersji uproszczonej – stopa na łydce (nigdy na kolanie!). Lewa noga jest wyprostowana, a ręce uniesione 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.



Zabawa

2. Psie sprawy

Podziel uczestników na dwie grupy. Jedna z nich to psy, a druga to małe szczeniaczki. Kiedy część dzieci wykonuje **asanę psa z głową w dół**, szczeniaczki przechodzą pod ich brzuchami. Zwróć uwagę na to, aby ćwiczenie nie trwało zbyt długo – najwyżej 30 sekund. Kiedy psy z głową w dół wracają do pozycji siedzącej lub stojącej, dopilnuj, aby nikt nie przechodził już pod brzuchem koleżanki lub kolegi. Po wykonaniu zadania następuje zamiana.



Ćwiczenie oddechowe

3. Klepsydra

Wszystkie dzieci siadają w kręgu z nogami na krzyż. Postaw na środku dużą klepsydrę (np. przelewową z kolorowym żelem w środku), która będzie odmierzala 60–120 sekund. Poproś dzieci, aby obserwowały odpływający płyn i liczyły swoje oddechy. Ważne jest, aby starały się oddychać jak najwolniej.



**Potrzebne
materiały:**

klepsydra

Ćwiczenie relaksacyjne

4. Zdrowy kręgosłup

Poproś uczestników, aby położyli się na plecach. Następnie wyciągają ręce na boki i uginają lewą nogę w kolanie, po czym kolano to kładzie się po prawej stronie. Ciało od pasa w górę leży płasko na plecach, głowa zwraca się w stronę lewej ręki. Poproś, aby dzieci odpoczywały w tej skręconej pozycji pięć spokojnych wdechów i wydechów, po czym następuje zmiana strony. Na zakończenie poproś, aby znów położyły się płasko na plecach i skoncentrowały się na odczuciach w kręgosłupie. Niech spróbują sobie wyobrazić krąg po kręgu z każdym wdechem i wydechem.

