

Joga dla dzieci

(wskazówki dla rodziców i nauczycieli)

Podstawą jogi jest relaks, czyli rozluźnienie oraz prawidłowy oddech. Właściwa relaksacja likwiduje napięcie mięśniowe, wycisza organizm, ma korzystny wpływ na aktywność dziecka oraz uczy, jak sobie radzić z lękiem i stresem.

Prawidłowe oddychanie polega na wykorzystywaniu całej powierzchni płuc, co zwiększa ilość pobranego tlenu. Ćwiczenia oddechowe uczą, jak koncentrować umysł poprzez pełny i rytmiczny oddech. Podczas ćwiczeń oddychamy powoli, spokojnie, rytmicznie i głęboko. Wydech powinien towarzyszyć ruchom wznoszącym, a wydech opadającym. Należy również zwracać uwagę na wdychanie powietrza przez nos, a także o zapewnieniu dziecku takich warunków, aby mogło oddychać świeżym i czystym powietrzem.

Joga nie zawiera elementów współzawodnictwa, nie ma tu również zwycięzców i przegranych.

Podczas ćwiczeń jogi możemy dowolnie kontrolować oddech: przedłużać wdech i wydech, zwalniać i pogłębiać oddychanie.

Joga

- Jest połączeniem ruchu z technikami relaksacyjnymi oraz kontrolą oddechu;
- zwiększa poczucie równowagi, siłę i gibkość;
- poprawia koncentrację uwagi;
- wzmacnia poczucie własnej wartości i siłę woli;
- wpływa bardzo korzystnie na zdrowie, sprawność oraz dobre samopoczucie.

Propozycje zabaw z wykorzystaniem jogi

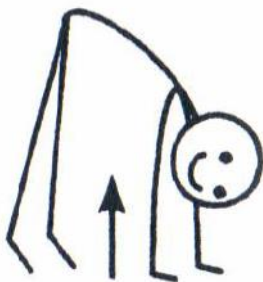
„Rozgrzewka” – to ćwiczenia przygotowujące do wykonywania pozycji jogi:



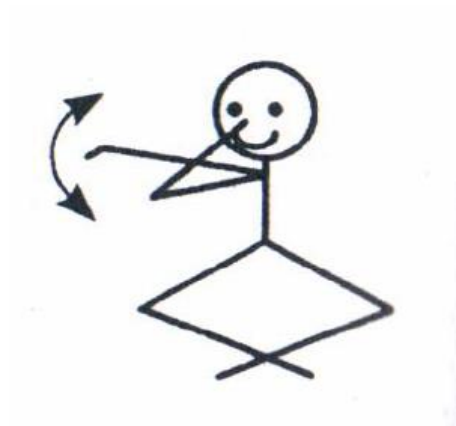
Dziecko siedzi wygodnie w siadzie skrzyżnym, jego plecy są wyprostowane. Wolno podnosi głowę w górę, a następnie łagodnie ją opuszcza, opierając podbródek na górnej części klatki piersiowej (ćwiczenie powtarzamy 6 razy);



W tej samej pozycji dziecko podnosi i opuszcza ramiona (ćwiczenie powtarzamy 6 razy);



„Góra” – dziecko, stojąc na nogach i opierając się rękoma płasko na ziemi, naśladuje szczyt góry. Jego pupa wskazuje niebo (w tej pozycji pozostaje na 4-5 oddechów).



„**Słonik**” – dziecko siedzi wygodnie w siadzie skrzyżnym, jego plecy są wyprostowane. Jedną ręką trzyma się za nos, a drugą – przełożoną przez okrąg stworzony przez rękę trzymając nos - macha w górę i w dół („trąba słonia”).



„**Wąż**” – dziecko leży na brzuchu z wyprostowanymi nogami. Ręce natomiast trzyma wyprostowane za plecami. Podnosi powoli głowę i patrzy do góry „w niebo”, naśladując odgłosy wydawane przez węża (sss...).



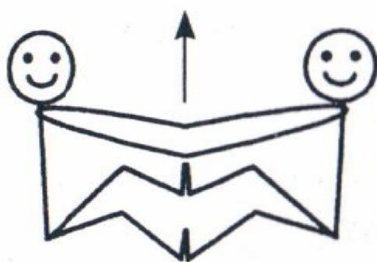
„**Miś**” – dziecko pochyla się do przodu i podpira rękami na podłodze. Ręce i nogi są proste. Czworakując, naśladuje chód misa – do przodu i do tyłu.

Ważne: Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy pamiętać o prawidłowym oddechu: wdech powinien towarzyszyć ruchom wznoszącym, a wydech – opadającym.

Ćwiczenia w parach



„Łódka” - dziecko i rodzic lub nauczyciel siedząc naprzeciwko siebie z nogami wyciągniętymi do przodu, tak blisko, aby mogli się złapać za ręce. Przeciągając się nawzajem do przodu i do tyłu (podczas zajęć należy pamiętać o prawidłowym oddechu).



„Kwiat lotosu” – dziecko siedzi naprzeciwko partnera (twarzą do niego), z nogami zgiętymi w kolanach. Są złączeni stopami i rękami. Partnerzy odchylają się do tyłu, podnosząc coraz wyżej nogi; wdychają powoli powietrze.

Ważne: Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy pamiętać o prawidłowym oddechu: wdech powinien towarzyszyć ruchom wznoszącym, a wydech – opadającym.

Źródło: zabawy opracowane na podstawie ćwiczeń zamieszczonych w M. Thapar, N. Singh, Joga z dziećmi, tłum. D. Marosz, „ABC”, Warszawa 2004.

Kamińska D. „Wspomaganie płynności mowy dziecka – profilaktyka, diagnoza i terapia jąkania wczesnodziecięcego, Impuls, Kraków, 2006.

Opracowała: Alicja Gorzula