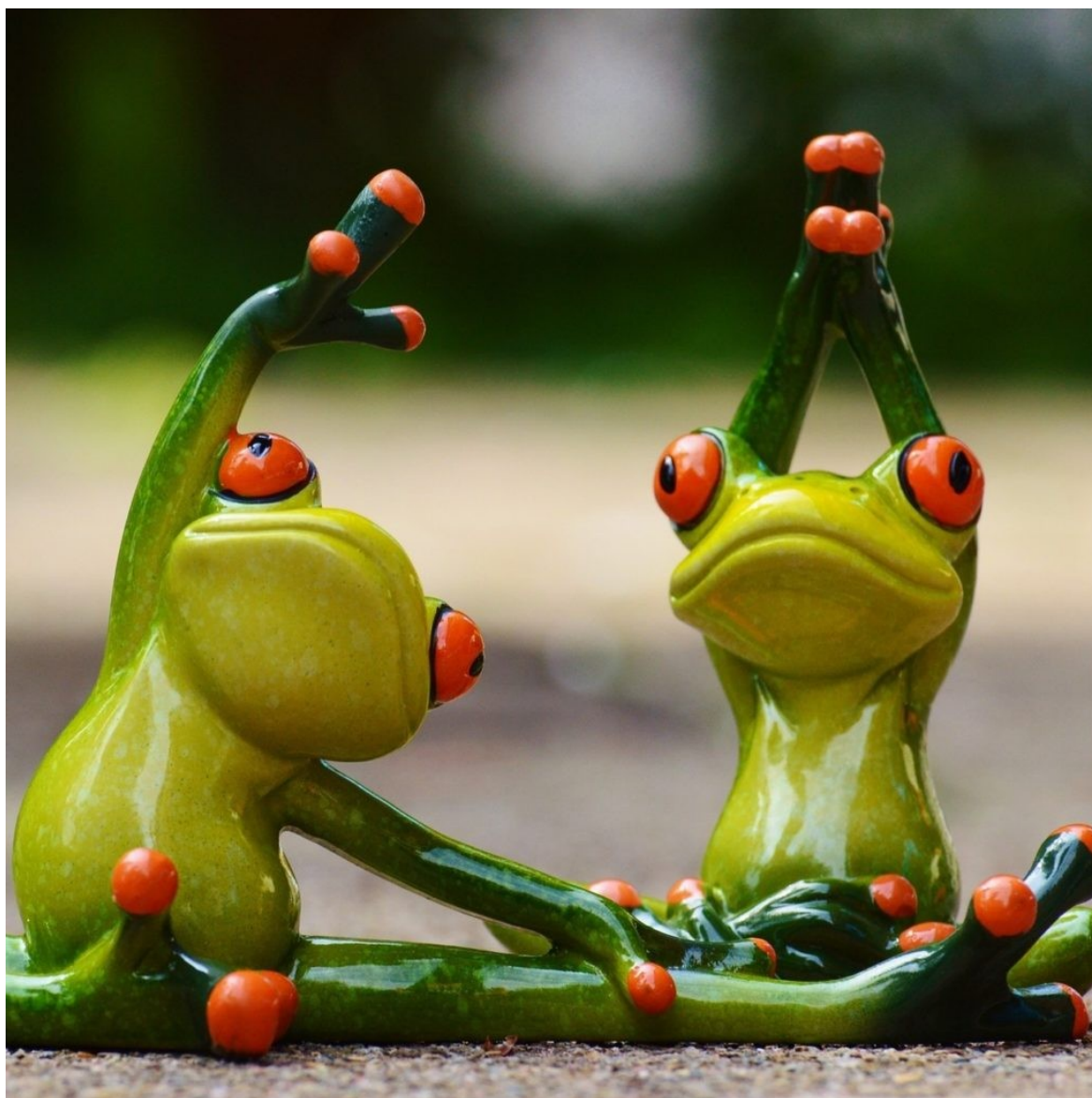


PROJEKT EDUKACYJNY „Ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi”



„Joga jest metodą naturalnego opanowania niepokoju myśli, który nie pozwala przebłyśnąć prawdziwej naturze człowieka”.

– Paramahansa Jogananda

WSTĘP

Do stworzenia projektu edukacyjnego „Ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi” zainspirowały mnie własne doświadczenia z tym sposobem ruchu. Joga bowiem nierozdzielnie łączy zdrowie fizyczne, psychiczne, moralne i duchowe człowieka. Zawiera w sobie uniwersalne wartości, takie jak: prawda, cierpliwość, szacunek dla życia. Znajomość psychologii dziecięcej i baczne obserwowanie dzieci, utwierdziły mnie w przekonaniu, że elementy ćwiczeń jogi można już stosować w przedszkolu. Joga dla dzieci to proste i przyjemne ćwiczenia dzięki którym ciało dziecka staje się sprawniejsze i silniejsze. Umiejętnie prowadzone zajęcia ruchowe z zastosowaniem teorii jogi mają ogromny wpływ na rozbudzenie zainteresowań dzieci przedszkolnych szeroko pojętą kulturą fizyczną oraz kształtują ich postawę moralną.

Dla dzieci niezwykle istotna jest umiejętność koncentracji i zachowania skupienia podczas wykonywania zadań. Joga w doskonały sposób kształtuje u dzieci te właśnie zdolności.

W projekcie do poszczególnych ćwiczeń i zabaw wraca się wielokrotnie, aby dziecko mogło je utrwalić, rozszerzyć i włączyć do swoich doświadczeń. Dzięki temu nauczyciel może również dobierać formy zabawy i ćwiczenia odpowiednio do możliwości rozwojowych dzieci.

CELE OGÓLNE:

Ćwiczenie jogi harmonijnie rozwija ciało, wspomaga korygowanie wad postawy.

Ćwiczenia jogi sprzyjają umiejętności skupienia uwagi, koncentracji.

Powtarzanie asan dobrze wpływa na pamięć, pobudza wyobraźnię i rozwija kreatywność.

Ćwiczenia jogi wyciszają i relaksują. Wciąż jednak, dla dzieci, joga jest zabawą i to zabawą w grupie, sprzyja więc integracji.

Głównym celem projektu zatem jest: rozwijanie u dziecka ogólnej sprawności fizycznej i nabywanie umiejętności interpersonalnych poprzez wykorzystanie systemu jogi.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- zaspakajanie naturalnej potrzeby ruchu stymulującej harmonijny rozwój dziecka,
- rozwijanie elastyczności i ruchliwości kręgosłupa oraz stawów,
- wzmacnianie mięśni oraz poprawienie ukrwienia organów wewnętrznych,
- uspokajanie i wzmacnianie systemu nerwowego,
- doskonalenie zdrowej i efektywnej techniki oddychania,
- rozwijanie zdolności koncentracji,
- wzmacnianie wiary we własne możliwości dziecka,
- nabywanie umiejętności akceptacji siebie i innych,
- nabywanie umiejętności szacunku dla życia (ludzi, zwierząt, roślin),
- nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie.

METODY, FORMY I WARUNKI REALIZACJI PROJEKTU:

Formy i metody pracy są różnorodne, dostosowane do poziomu, umiejętności i możliwości dzieci

metody:

- metody praktycznych ćwiczeń - powtarzaniu przez dzieci odpowiednich czynności
- metody podające werbalne – czytanie bajek
- zabawy plastyczne – rysowanie mandali przy muzyce.

formy:

z całą grupą – asany i zabawy ruchowe

zespołowa – zabawy interakcyjne, twórcze i relaksacyjne

indywidualna – rysowanie mandali.

REALIZACJA PROJEKTU

Wdrażając projekt należy pamiętać, że pomiędzy dziećmi występują istotne różnice. Do każdego należy podejść inaczej, indywidualnie. Nie należy zmuszać dzieci do przyjęcia określonej pozycji jogi, bez względu na to, jak jest prosta. Należy być tego świadomym, iż każde dziecko różni się pod względem giętkości. Nie można też porównywać dzieci z innymi. Należy zachęcać przedszkolaków, by wykonywały ćwiczenia najlepiej, jak potrafią. Każde dziecko będzie się stopniowo rozwijać, zgodnie ze swoimi potencjalnymi możliwościami.

ZASADY OGÓLNE:

- joga powinna być wykonywana przynajmniej jedną godzinę po jedzeniu tak, by spożyte jedzenie zostało przedtem przetrawione*
- można też wykorzystywać wybrane ćwiczenia jogi, medytacji, ćwiczenia oddechowe w różnych częściach dnia lub jako "przerywnik" pomiędzy zajęciami*
- joga może być prowadzona indywidualnie lub grupowo*
- ubiór dzieci powinien być lekki, wygodny, by czuły się swobodnie, ćwiczymy boso, bez skarpetek*
- należy ćwiczyć na kocach lub dywanie (nigdy na twardej podłodze)*
- dzieci powinny mieć dużo miejsca na swobodne wykonywanie ćwiczeń*
- przyjętą pozycję utrzymujemy tylko do czasu, gdy stanie się niewygodna*
- zawsze powoli - gdy ćwiczymy jogę nie spieszymy się, tylko spokojnie oddychajmy*
- pamiętamy, by zawsze wdychać i wydychać powietrze przez nos.*
- sala powinna być dobrze przewietrzona.*

BAJKI ZE ŚWIATA JOGI

Przed rozpoczęciem zajęć można przeczytać dzieciom króciutką bajkę obrazującą zasady, które dotyczą prawidłowego stosunku do świata zewnętrznego i własnego zachowania. Czytamy ją na początku zajęć, a po ćwiczeniach i relaksie krótko przypominamy jej główne przesłanie. Na kolejnych zajęciach lub w innych okolicznościach odwołujemy się do jej treści.

Idealnie do tego celu nadają się opowieści o Gnomie i Boćku Ignasiu autorstwa Joanny Jakubik-Hajdukiewicz, autorki książki „Joga dla dzieci”.

ASANY- POZYCJE JOGI

Asany to zabawa w naśladowanie zwierząt, której inspiracją mogą być bajki, historyjki obrazkowe czy wycieczka do ZOO, na safari, do dżungli.

Wskazując dzieciom pozycje do wykonania dobrze posługiwać się poleceniami kojarzącymi się z danym zwierzęciem czy przedmiotem, np. ugnij nogi jak żaba, bądź wielki jak góra, utrzymuj równowagę jak statek na wodzie. W ten sposób dzieci nie tylko rozwijają się fizycznie, ale również pobudzają swoją wyobraźnię. Aby przykuć ich uwagę można

dodatkowo, np.: pokazywać dzieciom obrazki ze zwierzętami będącymi pierwowzorem danej asany, rysować na tablicy figury geometryczne, bądź schematy postaci, które dzieci mają naśladować.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń z elementami jogi niezbędna jest rozgrzewka w pozycji siedzącej i stojącej.

ASANY W POZYCJI STOJĄCEJ

Pozycja góry - stoimy nieruchomo, nogi rozstawione na szerokość bioder. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa skierowana w górę. Ręce wzdłuż boków tułowia, dłonie kierują się, strzelają w dół do ziemi. Oczy patrzą prosto do przodu, jesteś wysoki, cichy mocno oparty stopami na ziemi.

Korzyści: przynosi relaks dla kręgosłupa, uelastycznia go, wzmacnia odcinek lędźwiowy i w razie bólu w tym odcinku zmniejsza go. Zaletą tej pozycji jest to, że może ją wykonywać każdy i niemal wszędzie.

Pozycja drzewa - z pozycji góry podnosimy jedną nogę, zginamy ją i opieramy na kolanie nogi wyprostowanej. Ręce wyciągnięte nad głowę. Jest to pozycja balansowa więc trudna, można ją uprościć i stać obiema nogami na podłodze z rękami wyciągniętymi na głowę

Korzyści: Systematyczne ćwiczenie tej asany daje nam mocne nogi oraz poczucie fizycznej i psychicznej równowagi.

Pozycja orła - stań w pozycji góry, patrząc prosto przed siebie. Wyobraź sobie pięknego białego orła stojącego na szczycie skały i spoglądającego dostojnie z góry na rozciągającą się w dole dolinę. Zrób wydech zegnij kolana i rozłóż ramiona na boki niczym skrzydła. Nogi mocne- jesteś teraz orłem siedzącym na skale. Przelóż nogę prawą nad lewą tak aby cała prawa stopa dotykała podłogi-maty. Lewy łokieć połóż na prawej dłoni a lewą pięść oprzyj o brodę. Oddychaj w pozycji przez kilka chwil, wyprostuj się i powtórz pozycję na drugą stronę.

Korzyści: Asana ta znakomicie ugruntowuje determinację i pewność siebie. Pomaga w koncentracji, wzmacnia nogi i uelastycznia ręce.

ASANY W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Pozycja słonia- siad skrzyżny, jedną ręką trzymam za nos, a drugą przekładam przez okrąg stworzony przez rękę trzymającą nos. Macham trąbą w górę i w dół. Tę asanę można również wykonywać na stojąco.

Korzyści: wykonywanie tej asany uelastycznia przede wszystkim obręcz barkową jak również wspomaga koordynację i koncentrację u dzieci. Wersja na siedząco uelastycznia nam dodatkowo całą miednicę, kolana i kostki.

Pozycja motyla - usiądź prosto złącz stopy, patrz prosto przed siebie, usiądź w siadzie skrzyżnym. Poruszaj teraz rękami góra- dół, jak motyl swoimi skrzydłami. Wdech – skrzydła w górę... wydech skrzydła w dół.

Korzyści: asana poprawia ustawienie sylwetki (kręgosłupa) w pozycji siedzącej.

Pozycja lwa - zegnij kolana i usiądź na piętach opierając dłonie przed sobą na podłodze. Następnie oprzyj ręce, które są twoimi łapami na udach. Siedź w milczeniu, cicho oddychając. Później wyprostuj się wyciągając ramiona przed siebie. Zarycz głośno! Patrz w górę i wysuń język. Usiądź na piętach i ryknij jeszcze dwa razy- wydychając powietrze z głębi gardła, żeby poczuć się silnym ale spokojnym.

Korzyści: Przede wszystkim działa energetycznie. Wzmacnia pewność siebie i poprawia zdolność porozumiewania się. Rozluźnia mięśnie twarzy i w miarę systematycznego powtarzania asany znikają dolegliwości krztani, oczu, uszu, nosa, buzi. Pozycja ta rozjaśnia umysł i przywołuje uśmiech na twarz.

Pozycja pszczoły- usiądź na piętach, plecy proste. Rozłóż ręce na wysokości barków.. Ręce są proste od ramion do końcówek palców. Szybko machaj swoimi skrzydłami w górę i w dół. **Korzyści:** Uelastycznia stawy barkowe, rozwija mięśnie klatki piersiowej. Pozycja ta rozciąga również powierzchnię stóp, kostek i kolan.

Pozycja żaby - ukucnij z szeroko rozstawionymi kolanami, dłonie są płasko położone na podłodze. Wyobraź sobie, że twoje nogi są tak silne jak nogi żaby. Następnie wyskocz energetycznie, wyciągnij tułów i skocz jak najwyżej potrafisz (możesz przy tym głośno kumkać). Postaraj się opaść na obie stopy. Ponownie przykucnij. Przygotuj się do następnego skoku.

Korzyści: asana ta wzmacnia i uelastycznia nogi, kostki i stopy. Jest bardzo energetyczna, szczególnie gdy ktoś jest ospały i nic mu się nie chce.

Pozycja dziecka - usiądź na piętach oprzyj czoło o podłogę przed sobą. Ramiona leżą przy bokach tułowia.

Korzyści: Asana ta uelastycznia kręgosłup i wzmacnia nerwy, poprawiając komunikację między mózgiem a resztą organizmu. Pomaga także w trawieniu i stymuluje apetyt.

Łąka – opowieść połączona z asanami według własnego pomysłu.

(Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym). Jest ciepły letni poranek. Słońce wstało nad horyzontem – rysowanie koło obiema rękami. Promienie słońca obudziły kwiaty – ręce złączone dłońmi nad głową powoli rozchylają się jak płatki kwiatów. Na niebie – głowa odchylona do tyłu, patrzy w sufit – pojawiły się chmurki – falowanie rękami. Chmurki zakryły słońce- dłonie zasłaniają oczy, zerwał się wiatr – wdech nosem, wydech ustami 3 x. Nad łąką zaczął padać deszcz – ręce uniesione w górę, powoli opadają w dół poruszając palcami. Deszcz ustał, słońce wyłoniło się zza chmur - rysowanie koła. Dzień nad łąką zbliżał się do końca. Kwiaty zamknęły swoje płatki – ręce unoszą się nad głowę, dłonie złączone. Łąkę ogarnął mrok – siad skulny, głowa oparta na kolanach.

ASANY W POZYCJI LEŻĄCEJ NA PLECACH I NA BRZUCHU

Pozycja ryby - połóż się na podłodze z ugiętymi nogami. Stopy oparte o matę ręce wzdłuż tułowia. Zrób wdech i nie prostując kolan unieś pośladki z podłogi i przesun pod nie dłonie. Mają się stykać ze sobą palcami. Połóż się na dłoniach, wyprostuj nogi oraz wyrównaj oddech a następnie weź wdech wypnij w górę klatkę piersiową, wyginając kręgosłup w łuk i dotykając głową podłogi. Pamiętaj iż łokcie muszą być mocno oparte o podłogę.

Korzyści: pomaga w stanach astmatycznych i bronchicie. Wygięcie kręgosłupa w łuk otwiera klatkę piersiową (pogłębia oddech) i uwalnia pozytywne emocje

Pozycja kobry - leżę na brzuchu opierając czoło na podłodze. Dłonie umieszczone pod barkami, łokcie skierowane w górę blisko boków. Od bioder w dół wszystko jest ciężkie i mocno oparte o podłogę. Zrób wdech i jednocześnie powoli unieś głowę z nad podłogi, opierając się mocno na dłoniach. Powoli prostuj ramiona, jeszcze bardziej wyginając plecy w łuk. Z każdym wdechem unosź klatkę piersiową. Wysuń język i sycz jak wąż. Jeżeli masz ochotę podrapać się ogonem kobry możesz rozszerzyć kolana, unieść stopy w kierunku głowy.

Korzyści: Asana ta uelastycznia kręgosłup i wzmacnia nerwy, poprawiając komunikację między mózgiem a resztą organizmu. Pomaga także w trawieniu i stymuluje apetyt.

Pozycja misia - stań prosto następnie pochyl się do przodu. Ręce i nogi są tak proste jak tylko jest to możliwe. Przemieszczaj się teraz niezdarłym i ciężkim krokiem po macie. *Korzyści:* wspomaga koordynację, wzmacnia nogi i ręce (ramiona) w szczególności uelastycznia nadgarstki

Pozycja psa z głową w dół – klęczymy na kolanach, podpieramy się dłońmi- pozycja kota. Kolana pod biodrami, zaś dłonie pod barkami. Robimy wydech i stajemy na palcach stóp, kolana i pośladki unosimy w górę. Głowa luźno zwieszona w dół. Pupa wyraźnie wskazuje niebo i unosimy ją jeszcze wyżej jak się da. Pozostajemy w pozycji na kilka oddechów. *Korzyści:* Pozycja ta doda ci energii, rozciąga kręgosłup od kości ogonowej do czubka karku, wzmacnia ręce ramiona, uelastycznia nadgarstki. Poprawia dopływ krwi do głowy (ma podobne działanie jak stanie na głowie), zwalnia akcję serca, obniża ciśnienie

Pozycja podwójnego V – stań w rozkroku na szerokość bioder. Spleć wyprostowane ręce za plecami. Wykonaj skłon w przód, wznosząc ręce wysoko ponad głowę *Korzyści:* rozciąganie ramion, uelastycznia nadgarstki.

ODDYCHANIE I EMOCJE

Sposób, w jaki oddychamy odzwierciedla nasz stan emocjonalny. Najważniejszymi przyczynami nieprawidłowego oddychania są sytuacje stresujące i nasze negatywne emocje. W stanie relaksu oddychanie staje się spokojne, powolne i rytmiczne.

Właściwe oddychanie to: przez nos z zamkniętymi ustami obejmujące pełen wdech i wydech (całą pojemnością płuc).

Dzięki prawidłowemu oddechowi zwiększamy ilość tlenu we krwi i mózgu, a to z kolei wpływa na wzrost aktywności fizycznej i umysłowej organizmu.

Początkowo, należy dzieci jedynie zachęcić do obserwowania swojego oddechu podczas relaksu. W tym celu, dzieci leżąc na plecach, kładą jedną dłoń na klatce piersiowej a drugą na brzuchu i kontrolują wznoszenie się i opadanie ręki. Zwracamy uwagę na to jak ciało otwiera się przy wdechu i kurczy przy wydechu. Dzieci powinny starać się nabrać jak najwięcej powietrza i powoli, całkowicie wypuścić je z płuc. Takie ćwiczenie powtarzamy 4-6 razy.

Kolejnym etapem nauki prawidłowego oddychania dzieci przedszkolnych jest zwracanie uwagi na oddech podczas wykonywania asan. Wdech powinien towarzyszyć ruchom wznoszącym a wydech opadającym.

RELAKS

Na koniec zajęć zawsze stosujemy relaks. Jego celem jest uspokojenie ciała i umysłu po aktywności ruchowej. Relaks powinien trwać od 5 do 10 minut. Dzieci leżą na plecach, ciało powinno być rozluźnione, ręce i nogi wyprostowane, otwarte dłonie skierowane do sufitu.

WIZUALIZACJA

W zależności od celu można zastosować teksty o charakterze relaksacyjnym, odprężającym lub wzmacniającym wiarę we własne siły. Za pomocą wizualizacji dzieci łatwiej zdobywają samoświadomość i uczą się koncentracji. Naturalna, dziecięca potrzeba wyobrażenia sobie zdecydowanie pozwala na stosowanie tej właśnie metody. Prowadzący stonowanym, spokojnym głosem (w tle może brzmieć cicha muzyka) prezentuje dzieciom tekst wizualizacji. Ja korzystam z przykładowych wizualizacji wg Joanny Jakubiak-Hajdukiewicz oraz wymyślonych samodzielnie.

MANDALE

Mandala to pojęcie wywodzące się z języka staroindyjskiego i oznacza koło, centrum. Malując systematycznie obrazki – mandale, dzieci kształtują w sobie – zupełnie podświadomie, zdolność koncentracji oraz wzmacniają w sobie gotowość do intensywnego uczestnictwa w zajęciach, do podejmowania wymagań stawianych przez nauczyciela.

Malowanie tych obrazów działa na nie uspokajająco i pozwala im głęboko się odprężyć, lecz równocześnie rodzi zdolność do prawdziwego skupienia.

Mandale kolorujemy - po skończonych zajęciach lub w dowolnym momencie w ciągu dnia. Dzieci wybierają wzór mandali, która im odpowiada i kolorują według własnego uznania. Zwracamy uwagę, aby kolorować starannie, zaczynając od zewnętrznego brzegu w kierunku środka. Zachęcamy do skończenia zadania, jednak nie nakłaniamy dzieci, które wyraźnie nie mają na to ochoty.

Zabawa muzyczna z mandalą – dzieci otrzymują takie same mandale o powtarzalnym wzorze. Wybraną kredką kolorują elementy mandali przy muzyce. Na umówione hasło, przekazują swoją kredkę koledze po prawej stronie lub wybierają inną z pudełka.

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA PO REALIZACJI PROJEKTU

Po zrealizowaniu projektu zakładam, że dziecko :

- znacznie poprawiło elastyczność i ruchliwość kręgosłupa oraz stawów;*
- rozwinęło umiejętność efektywnej techniki oddychania;*
- poprawiło zdolność koncentracji;*
- wzmocniło wiarę we własne możliwości;*
- uzyskało większą stabilność emocjonalną;*
- ma większą świadomość własnego ciała;*
- rozumie i stosuje prawidłowe zasady postępowania w życiu;*
- akceptuje siebie i innych;*
- posiada umiejętność sprawnego przyjmowania różnorodnych pozycji wyjściowych do innych ćwiczeń;*
- potrafi wykonać proste ćwiczenia jogi, tzw. asany.*

BIBLIOGRAFIA

1. Joanna Jakubik-Hajdukiewicz, „Joga dla dzieci”, Wydawnictwo KOS.
2. Patricia A. Ralston, Caroline Smart, „Joga, chcesz wiedzieć więcej?”, Firma Księgarska Wydawnictwo Olesiejuk.
3. J. Budilovsky, E. Adamsom, C. Flynn, „Joga dla żółtodziobów czyli wszystko, co powinieneś wiedzieć o...”, Dom Wydawniczy REBIS.
4. Geeta S. Iyengar, „Joga w praktyce”, Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara.
5. Geeta S. Iyengar, „Joga doskonała dla kobiet”, Wydawnictwo VIRYA.
6. J. Szopa, J. Górna, „Joga. Ruch - Oddech - Relaks”, Wydawnictwo KOS
7. M. Thapar, N. Singh, „Joga z dziećmi”, Oficyna Wydawnicza „ABA”.
8. <http://zdrowiejoga.pl/rozrywka/zarty-o-jodze/>

ZAJĘCIA Z DZIEĆMI – PRZYKŁADY

„PODRÓŻ BALONEM PONAD LASEM”

Ruszasz w fascynującą podróż balonem. Najpierw musisz napęcznieć balon powietrzem, żeby mógł się unieść .

- dzieci klękają i opierają pupę na piętach, robią wdech unosząc ciało do klęku prostego - ręce w górę 3x

Balon powoli odlatuje, kiedy opuszczasz ziemię czujesz przyjemne laskotanie w brzuch. Patrzysz w dół i widzisz korony drzew – najwyższe piętro lasu.

- asana -drzewo

Jakim jesteś drzewem? Kolonem , kasztanowcem, dębem, brzozą, sosną czy świerkiem. Pośród koron drzew widać ptaki

- asana ptaki małe i większe

Jest dzięcioł (naśladowanie uderzeń palcem o dłoń)i sowa (okulary z palców). Zobaczymy co słychać w kolejny piętrze lasu, które nazywa się podszyt, a są tam krzewy i małe drzewka- dzieci przykucają i poruszają z rękami uniesionymi w górę.

- asana motyl

Teraz weźmy lornetkę (okulary z palców) i sprawdźmy co widać w runie leśnym – najniższym piętrze lasu.

- asana wąż – żmija , zaskroniec

Balon wylądował na leśnej polanie.

ZABAWA BIEŻNA:

Dzieci biegają po sali , co jakiś czas przechodzą przez obręcz – przeszkody .

ĆWICZENIA WYPROSTNE:

Dzieci we wspięciu na palcach „zrywają” szyszki ze świerku i żołądzie z dębu

ĆWICZENIA GŁOWY I SZYI – kto potrafi?

-dotknąć uchem ramienia, brodą klatki piersiowej, głową pleców

Pora wracać.

- dzieci klękają i opierają pupę na piętach, robią wdech unosząc ciało do klęku prostego - ręce w górze 3x

Balon powoli odlatuje, kiedy opuszczasz ziemię czujesz przyjemne laskotanie w brzuch. Patrzysz w dół i widzisz korony drzew – najwyższe piętro lasu, potem niższe – podszyt i przez lornetkę runo leśne. Lądujemy, wychodzimy z balona .

- asana kamień

„ZWIERZĘTA W GOSPODARSTWIE”

Odwiedzimy dzisiaj gospodarstwo na wsi. Jest tam wiele roślin i zwierząt. Wszyscy czują się dobrze dzięki świeżemu powietrzu.

-weźcie teraz trzy głębokie oddechy

Widzicie krowę i kota, przeciągających się w słońcu.

-stańcie na czworakach, weźcie wdech, unieście plecy jak kot i zróbcie wydech.

-weźcie wdech, skierujcie twarz ku niebu... wydech, twarz w dół

Wszystkie zwierzęta na wsi przyjaźnią się ze sobą. Ptak usiadł na grzbiecie krowy.

-Uklęknijcie na kolanach, pupa na stopach, czubki palców na ramiona (skrzydła) , weźcie wdech i wyciągnijcie jedno ramie w górę, potem wydech i powrót do pozycji wyjściowej. Wykonajcie ćwiczenie na drugi bok.

Kot pobiegł na pole, na którym rolnik uprawia pszenicę, z której będzie mąka na chleb. Kot bawi się w lwa .

- zróbcie asanę lwa, wdech, głowa do góry, wydech z językiem wysuniętym jak najdalej

Kot zauważył przelatującą pszczołę, chciał się z nią pobawić, ale ona nie była zainteresowana, bzy- cząc odleciała.

-zatkajcie palcami uszy, zamknijcie oczy, weźcie wdech ustami, napelnijcie klatkę piersiową powietrzem, wypuście powietrze nosem, naśladując bzyczenie pszczoły

Po polu jeździ traktor. Chcecie zajrzeć do kabiny traktora, trudno cos zobaczyć, więc wydychacie powietrze na szybę, by powstała mgiełka i czyścicie ją.

- unieście wnętrze dłoni do ust, wciągnijcie powietrze nosem i wypuście na dłoń przez usta 3x

-siedzicie nadal, zamykacie oczy, weźcie głęboki wdech, unieście złożone dłonie na wysokość klatki piersiowej (NAMASTE), potem wydech 3x.

Na zakończenie – zabawa w rolnika – masażyki w parach wg. instrukcji nauczyciela.

Rolnik kopał pole (delikatne ugniatanie piąstkami), grabił (delikatne dotykanie palcami), siał (delikatne dotykanie opuszkami palców), Deszcz podlewał zasiane pole, słońce ogrzewało, rośliny rosły. Potem rolnik skosił pole (nauczyciel instruuje dzieci)

„DZIECI W LESIE”

elementy jogi przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej

1. Las budzi się ze snu – *dzieci siedzą w siadzie klęcznym, pokazują koło-SŁOŃCE obydwoma rękami, kwiaty leśne otwierają kielichy- dłonie złączone na wysokości klatki piersiowej, odrywają się od siebie rozkładając na boki, oddychanie leśnym powietrzem- wdech nosem, wydech ustami, rozglądanie się wokół- daszki nad czołem.*
2. Asana- *pozycja motyla*
3. Asana- *pozycja żab*
4. Asana - *pozycja pszczoły*
5. Zabawa w parach- „dzieci i drzewa”- *jedno z dzieci jest drzewem i stoi, drugie biega wokół niego, później następuje zmiana.*
6. Spacer po lesie z przeszkodami – *przejdziecie po ławeczce, pod „tunelem”.*
7. Przejażdżka rowem po lesie- *dzieci w leżeniu na plecach naśladowują nogami jazdę na rowerze.*
8. Szukamy pary- *dzieci maszerują w różnych kierunkach na sygnał dobierają się w pary.*
9. Spadający liść – *dzieci wypuszczają z rąk liść, następnie odtwarzają ruch spadającego liścia*
10. Asana – *drzewa.*
11. Las zasypia – *dzieci siedzą w siadzie klęcznym, kwiaty zamykają kielichy jw., dzieci kładą*

się na udach wyciągając ręce do przodu , starając się nie oderwać pośladków od stóp.

12. *Relaks -dzieci leżą na plecach, dłonie zwrócone do sufitu*