

Maluch na macie, czyli skarby jogi dla dzieci

Joga dla dzieci kojarzy się dość ekstrawagancko. W wydaniu dla dorosłych to przecież rodzaj medytacji, wglądu w siebie, ciągłe dążenie do doskonałości. Joga dla dzieci znacząco różni się od jogi dla dorosłych. Mnóstwo w niej elementów zabawy, naśladownictwa zwierząt, figur geometrycznych czy innych postaci.

Joga to system ćwiczeń fizycznych, umysłowych i oddechowych, pochodzący z Indii. Jej historia sięga przeszło 4 tysięcy lat, a od tego czasu rozwinęło się jej wiele odmian. Celem jogi jest zyskanie wewnętrznej równowagi i zjednoczenie ciała oraz duszy. Ale jak mogą z tego korzystać dzieci? Joga dla dzieci to głównie zabawa i spontaniczność, ale ma ona również szerokie zastosowanie zdrowotne. Przyjrzyjmy się szczegółowym celom praktyki jogi przez dzieci.

CELE OGÓLNE

Ćwiczenie jogi harmonijnie rozwija ciało, pomaga wcześniej skorygować wady postawy. Dzięki ćwiczeniom dzieci łatwiej skupiają uwagę, są bardziej świadome własnego ciała, skoncentrowane. Powtarzanie asan dobrze wpływa na pamięć, pobudza wyobraźnię i rozwija kreatywność. Dzieci na zajęciach uczą się szacunku do siebie i innych. Każdy ćwiczy jak umie. Ćwiczenia końcowe wyciszają i relaksują. Wciąż jednak, dla dzieci, joga jest zabawą i to zabawą w grupie, sprzyja więc integracji oraz wywołuje dużo radości i śmiechu.

Głównym celem programu 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,

- ✓ wzmocnianie 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.

FORMY ZAJĘĆ

Formy i metody pracy są różnorodne, dostosowane do poziomu, umiejętności i możliwości dzieci oraz ich doświadczeń życiowych i nawyków.

Proponowane metody pracy z dzieckiem to:

- ✓ metody praktycznych ćwiczeń, polegające na powtarzaniu przez dzieci odpowiednich czynności w trakcie gimnastyki relaksowo-koncentrującej wzorowanej na jodze,
- ✓ metody podające werbalne – czytanie bajek, słuchanie tekstu wizualizacji,
- ✓ zabawy plastyczne – rysowanie mandali (rysunków na planie koła) przy muzyce.

Proponowane formy zajęć:

- ✓ z całą grupą – asany (pozycje jogi) i zabawy ruchowe,
- ✓ zespołowa – zabawy interakcyjne, twórcze i relaksacyjne,
- ✓ indywidualna – rysowanie mandali.

Joga daje dzieciom ogromną radość, ale również jest wyzwaniem, które może przynieść wspaniałą satysfakcję z dokonanych osiągnięć.

Po paru zajęciach dzieci mogą się później bawić w jogę w domu. Sami lub z rówieśnikami, albo nawet z rodzicami.



Opracowanie: Dorota Sroczyńska