

## JOGA ZA OTROKE

Kaj je JOGA? To ni ŽOGA, ni PODLOGA, ni TEGOBA, ne SITNOBA, ni SVETLOBA, ni NAPORA...

JOGA je sprostitelj, veselje, vadba, gibalne vaje. JOGA je ena od oblik gibanja.

Gibanje je za otroka naravna in življenjska potreba. Današnji način življenja žal marsikateremu otroku onemogoča, da bi se v zadostni meri razgibal na naraven in zdrav način. Joga deluje na ves organizem in je primerna za vse starosti otrok. Ustreza različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečuje moč in gibkost ter izboljša koordinacijo in držo. Prav tako poveča zmožnost osredotočenosti. Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje - asane, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju pomagajo, da se sprostijo, zberejo in umirijo. Predvsem pa je pomembno, da je joga nežna, ne tekmovalna oblika vadbe, v kateri otroci uživajo.

Pričnimo z jogijsko vadbo!

### 1. OGREVANJE

Oglejte si TV pravljico – Joga za dobro jutro. Ob gledanju hkrati izvajajte vaje za ogrevanje in to bo uvod v jogijsko vadbo.

<https://www.youtube.com/watch?v=KrWba9cr4Q4>

### 2. VAJE





### 3. UMIRJANJE

#### UMIRITVENA IN SPROŠČUJOČA JOGA ZA OTROKE

Otroci preizkusite se v različnih položajih joge kot so na sličicah in si oglejte, katere živali z njimi oponašate



10 MINUT JOGE – VSAK POLOŽAJ OBDRŽI ZA 30 SEKUND

Za veselje si lahko izmisliš še kak svoj položaj, gib in oponašaš še katero drugo žival ali predmet (štorklja - stoja na eni nogi, žaba - razširjen počep...)

Vem, da vaša domišljija nima meja, zato vam naročam »domačo nalogo«:

POZDRAV VRTCU

(pri jogi smo spoznali pozdrav soncu, vi pa dodajte pozdrav vrtcu in ko bomo zopet začeli hoditi v vrtec, nam ga boste pokazali – seveda, če boste želeli deliti z nami 😊)

Imejte se lepo in bodite jogijsko aktivni otroci!