

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
8. – 10. junij 2020

JOGA ZA OTROKE V VSAK DANJEM ŽIVLJENJU

Tina Obrulj



Gibanje je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel, zadovoljen in se razvija v celovito osebnost. Poleg ohranjanja in krepitev zdravja vpliva gibanje na vsa področja otrokovega razvoja: telesnega, spoznavnega, čustvenega, socialnega, intelektualnega, osebnostnega in tudi na razvoj govora. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj že zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Daje mu občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja.



Današnji tempo in način življenja je stresen za starše in tudi za otroke, saj so vedno bolj nemirni in razdražljivi. Vsi potrebujemo čas za sprostitev, saj se tako znebimo psihične in fizične napetosti. Poznamo veliko različnih tehnik sproščanja, vsak posameznik pa izbere sebi najbolj primerno. Sama sem se posvetila jogi in dihalnim tehnikam že pred leti, ko je le to v vrtcu predstavil predšolski fant skupaj z mamo. Od takrat sem se aktivneje posvetila jogi za otroke in se udeležila izobraževanj v tej smeri.



Jogo za otroke lahko izvajamo v starosti od dveh do šest let. Je kombinacija igre in vadbe, kjer otroci na igriv način preko pravljice, gibanja, smeha in zabave spoznavajo svoje telo, se učijo osnovnih jogijskih položajev, pravilnega dihanja in sproščanja. Različne položaje ali asane izvajamo stoje, leže in sede. Pri jogi je zelo pomembno tudi dihanje, saj nas sprošča in pomirja. Otroci na tak način razvijajo moč, vzdržljivost, ravnotežje, pozornost, koordinacijo, pripomore pa tudi k boljši drži, sproščanju in boljšemu spancu



Izvajanje joge v naravi in igralnici



Elemente joge in tehnike dihanja sem najprej vnašala ob koncu naših vadbenih ur v telovadnici. Ker se je sproščanje z dihanjem izkazalo za zelo učinkovito, smo počasi vnašali vedno več elementov v naša vsakodnevna druženja.

Ker pa joga ni namenjena samo sproščanju otrok, se v vrtcu trudimo in spodbujamo njeno izvajanje doma v družinskem krogu in med sodelavci.





Otroci se učijo s posnemanjem in z lastno aktivnostjo. Tudi pri jogi je tako, saj jim predstavlja zabavo in sprostitev, zato se vedno znova radi vključujejo k izvajanju. Otroci se med seboj spodbujajo, popravljajo ob nepravilni izvedbi in sodelujejo. Ker vemo, da joga in dihanje pozitivno vplivata na naše telo in um, je vsakodnevno vključevanje le tega ključnega pomena za naše zdravje. Vsak je lahko uspešen pri izvajanju jogijskih elementov, če se le ima voljo in možnost srečati z njimi in izkusiti v njih.



HVALA ZA VAŠO POZORNOST

