



JOGA IN PREDŠOLSKI OTROK

**IRENA DOMANJKO SERŠEN, DIPL. VZG.
LJUBLJANA, 14. 6. 2021**

Mednarodna konferenca „Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

JOGA – GRE ZA ENO IZMED TEHNIK SPROŠČANJA...

- Pomen sproščanja v predšolskem obdobju (odsotnost psihične in fizične napetosti, duševna in telesna sprostitvev - proces...);
- Metode sproščanja za otroke (pasivno ali aktivno,)



**OD KOD
IZVIRA
JOGA?**



ZAKAJ JE JOGA KORISTNA IN KAJ SO ASANE?

- Pri jogijskih vajah se mišice postopoma in nenasilno raztegujejo, ne da bi se pri tem spet silovito skrčile, kakor pri večini gibalnih dejavnosti.
- Gre za jogijske telesne položaje, poze, v katerih nekaj časa vztrajajmo in jih poglobljamo le z dihanjem in zavedanjem lastnega telesa.



OBLIKE DELA PRI JOGI

- Skupna
- Skupinska
- Individualna
- Delo v dvojicah



METODE DELA PRI JOGI

- Metoda vodenja,
- Metoda izmišljanja - improvizacija,
- Metoda od vodenja k improvizaciji,



NAČRTOVANJE-IZVEDBA- OBNOVA

- NAČRTOVANJE – Vsak otrok s kretnjami ali besedami izrazi načrt dejavnosti.
- IZVEDBA – Strukturirana igra, otroci izpeljejo svoje načrte in druge dejavnosti, za katere so dali pobudo. Odrasli stopamo v interakcijo z otroki in podpiramo njihove dejavnosti.
- OBNOVA - Otroci razmišljajo o svojih izkušnjah, si jih izmenjujejo in o njih razpravljajo.



JOGA OB DNEVU ZEMLJE

JAZ SEM DREVO – ASANA DREVO





JAZ SEM RIBA - ASANA PLAVAJOČE RIBE

JAZ SEM LEBDEČA
ZVEZDA – ASANA ZA
SPROSTITEV/POČITE
K







**BODIMO
SPREMLJEVALCI
IN
SPODBUJEVALCI
OTROKOVEGA
RAZVOJA ...**

