

Модель занятия йогой

Часть 1. Объединяющая детей, вводная игра или задание. Разогрев.

Если вы занимаетесь с несколькими детьми, предложите им разместить их коврики в форме круга. Это способствует пониманию детьми того, что все равны, кроме того все могут видеть друг друга.

Затем организуйте групповое упражнение для разогрева.

- Выполнение поз для разогрева под музыку. Вы показываете, а все дети повторяют. Прекрасно подходит для этого серия «Приветствие солнцу». Можно повторить ее 4-5 раз.



- Игра «Волна». Вы – ведущий делаете движение, следующий за вами ребенок его повторяет и, так далее все выполняют это движение по кругу, затем вы делаете следующие и, все опять повторяют друг за другом. Таким образом выполняются 8-10 поз на разогрев в более интерактивной форме.
- Игра «Зеркало». Дети разбиваются на группы по два человека, один показывает позы йоги, а второй – «зеркало» их повторяет. Потом они меняются ролями. Дайте им 2-3 минуты на одного человека.
- Игра «Веревочка». Два человека держат веревку, а остальные проходят под ней, выполняя позы йоги, которые вы загадаете. Потом этих детей сменяют следующие.

Часть 2. Выполнение асан йоги.

Для этой части хорошо подойдут следующие игры:

- Йога-путешествие. Выберите место назначения для вашего путешествия, это может быть Африка или Индия, Мексика или Бразилия, Австралия или Россия и т.д. Расскажите детям об этом месте, покажите его на карте, обсудите с ними, на каком языке говорят местные люди, как они выглядят, какой там климат, чем оно замечательно и т.д. Затем вместе с ними, используя позы йоги, соберите чемодан, доберитесь в аэропорт на машине, затем совершите перелет на самолете или переезд на поезде, станцуйте приветственный национальный танец по прилету, а затем съездите в лес, чтобы посмотреть местных животных и выполнить их позы. Используйте свою фантазию.
- Сказка про животных или волшебная история вашего сочинения. Например, расскажите им сказку о колобке и выполните позы бабки и дедки, колобка, медведя, лисы, зайца. Этот вариант очень хорош для маленьких деток.
- Парная йога. Существует огромное количество асан йоги, которые интереснее и полезнее выполнять в парах. За счет этого достигается более глубокая проработка поз и, развивается чувство доверия к партнеру.

Часть 3. Очень веселая и эмоциональная игра.

Предлагаю некоторые варианты игр, а дальше используйте Ваше воображение, вспомните детские игры, в которые играли вы, поищите в интернете и подумайте, как их можно связать с йогой и позами.

- Эстафета с такими заданиями, как в позе йоги преодолеть дистанцию, дуть легкий мячик до финиша, перенести маленький мячик ногой, пройти по веревочке на полу с закрытыми глазами, пройти с книгой на голове и не уронить ее и многое другое. Здесь можно использовать мячи разных размеров, скакалки, карточки с позами йоги и т.д.
- Нарисовать любимую позу йоги или придумать свою позу, раскрасить мандалу, можно давать это задание индивидуально или разделить детей на группы.
- Игра «Танцы». Каждый ребенок выбирает позу животного, вы включаете музыку и, дети танцуют в позе выбранного животного. Затем вы останавливаете музыку и, они должны замереть в позе все того же животного. Затем все выбирают другого зверя, и игра продолжается.

- Вы даете детям описание животного, а они должны догадаться, кто это. Они также могут задавать дополнительные вопросы. После того как они отгадали, все выполняют позу этого животного.



- Игра «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура акулы замри». И все замирают в позе акулы. Затем меняете акулу на других обитателей моря и играете дальше.
- Сделайте карточки с природными явлениями, такими как солнце, ветер, луна, дерево, цветок, гора и т.д. Затем разделите детей на группы. Загадайте каждой группе, используя позы йоги, показать то явление, которое им выпало, чтобы другие группы догадались.

Часть 4. Расслабление.

Напомните детям, что эта часть проходит в полной тишине.

- Упражнения на дыхание. Лучше выполнять стоя.

Подготовительное упражнение.

Сделать глубокий вдох и задержать дыхание насколько возможно. Выполнить 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик».

Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох— через рот. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Выполнить 6-10 раз.

Упражнение «Обдуваем плечи».

Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке:

голова находится прямо – «вдох»,

голова повернута направо – «выдох»,

голова прямо – «вдох»,
голову опускаем к подбородку – «выдох»,
голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох»,
голова прямо – «вдох».

Выполнить упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Потягушечки».

На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, наклоняемся вниз и произносим: «У-х-х...»

Выполнить 4-5 раз.

Упражнение «Паровоз».

Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполнять 20-30 сек.

- Медитация. Попросите детей лечь на коврики или сесть в позу лотоса и закрыть глаза. Скажите, что нужно успокоиться, расслабиться и следить за дыханием. После чего совершите с ними путешествие на волшебный остров, где всегда светит солнце, где теплое море, где хорошо и радостно. Либо попросите их представить животного, которое является их другом, и они могут доверить ему любой секрет, радостную новость или переживание. Другие темы для медитации: представить по очереди разные цвета, наблюдать за дыханием, совершить полет в облаках с радугой или полет на ковре - самолете, прогулка в красивом саду.



- Массаж. Мы уже говорили о важности прикосновения, при выполнении массажа также выполняется принцип «получать и отдавать». Можно выполнять в кругу, где каждый делает массаж своему соседу, или разделить детей на пары.
- Упражнение «Шавасана». Дети ложатся на коврики, закрывают глаза, расслабляют тело и, их задача пролежать так две минуты, не шевелясь и не разговаривая.

Данная информация носит исключительно рекомендательную форму. Что будет работать для Вас и Ваших детей можно определить только опытным путем.

Поэтому экспериментируйте, фантазируйте, веселитесь и играйте вместе с детьми. Самое главное, чтобы Вы и дети получали заряд бодрости и хорошего настроения.

Примечание: фотографии размещены с разрешения родителей (законных представителей) воспитанников МБДОУ Азовский детский сад «Солнышко» Азовского немецкого национального муниципального района.