



LÝÐHEILSA

Jóga ævintýraferð

2-6 ára

Jógaæfingar með börnum sem stuðla að því að viðhalda styrk og sveigjanleika. Eykur einbeitingu, líkamsvitund, sjálfsábyrgð, sjálfsaga og streitu-stjórnun. Ásamt því að rækta sköpunargáfu, sjálfstraust, félagsfærni og góðvild til annarra.



Markmið

- Stuðla að og viðhalda styrk og sveigjanleika
- Stuðla að einbeitingu, líkamsvitund, sjálfsábyrgð, sjálfsaga og streitu-stjórnun
- Rækta sköpunargáfu, sjálfstraust, félagsfærni og góðvild til annarra



Efni og áhöld

Jógaspjöld fyrir kennarann að sjá hvernig á að gera æfingarnar og fyrir börnin til að draga. Jógadýnur, gólfteppi eða annað mjúkt sem hægt er að leggja á, mjúkan pensil til að strjúka andlit, nuddbolti.



Framkvæmd

Umhverfi - Hæfilega stór barnahópur, ákjósanlegt að hafa ekki fleiri en 10 börn Gott pláss þannig að öll börnin hafi sitt rými til að liggja út af og gera æfingar. Mjúkt undirlag, t.d. jógadýnur, gólfmotta eða jörðin. Passa að æfingin sé ekki lengri en 30 mínútur.

Upphaf og endir jógaunda - Allir setjast í hring. Gott er að byrja og enda jógaundir alltaf eins, eitthvað sem börnin þekkja, hugmyndir:

- Latabæjarklappið: Klapp, klapp, læri, læri, kross, út, upp, upp.
- Lófar saman fyrir framan hjarta, teygjum okkur upp til himins, réttum úr höndum. Færum okkur svo niður aftur og endum á sama stað, með lófa saman fyrir framan hjarta.
- Læri, læri, klapp, klapp, koss, koss, koss. Lófar saman fyrir framan hjarta.
- Setjast á gólfið með hendur fyrir framan fallega hjartað, hneigja sig fram og segja namaste (Namaste þýðir: Mitt innra ljós gleðst yfir þínu innra ljósi).
- Sitja saman í hring – leiðast. Segja saman hughreystandi setningu, t.d. Við erum frábær.

Jóga stund I

Upphitun

Allir standa á fætur, leiðast, stækka hringinn eins mikið og hægt er og búa til melónu, svo hlaupa allir saman og búa til rúsínu. Hringurinn er látinn stækka og minnka nokkrum sinnum þangað til melónan springur.

Jógaævintýri

Ferð að enda Regnbogans.

Við sjáum regnboga – Horfum langt í fjarska.

Við ætlum að fara í ferðalag að enda Regnbogans. Hvernig komumst við?

Hoppum upp í lest – myndaðar eru tvær lestaraðir, þar sem setið er á gólfinu í röð.

Á leiðinni förum við inn í skóg og sjáum fullt af trjám – allir mynda tré.

Inni í skóginum sjáum við ýmis dýr – börnin koma með hugmyndir eða draga úr myndaspjöldum til skiptis. T.d. góríllu, tigrisdýr, fugla, froska, fiðrildi, blóm.

Nú erum við loksins komin út úr skóginum, við nálgumst regnbogann. En hér er stórt fljót og fiskar hoppa upp úr – allir mynda fisk, hægt er að leggjast á magann og mynda ugga með höndum eða leggjast á bakið og gera sporð með fótunum.

Nú þurfum við að fara yfir fljótið á bát – Þá setjumst við niður og allir búa til sinn bát og róa yfir.

Þegar við komum yfir sjáum við marglitan fallegan snák – allir mynda snák.

Við eltum snákinn yfir fjall – allir mynda fjall.

Hinum megin við fjallið erum við komin við enda regnbogans – allir mynda regnboga (lagst er á bakið í slökun)

Slökun

Haldið er áfram að liggja á bakinu og kveikt er á rólegri tónlist.

Vangaveitur

Hvaða liti sjáum við í regnboganum. Hvað er við enda regnbogans?

endir

Jóga stund 2

Upphitun

Hristum okkur, byrjum á litlu og svo bætist fleira við þangað til við hristum allan líkamann. S.s. hristum fingur, hendur, axlir, höfuð, maga, fætur.

Jógaævintýri

Bóndinn á bóndabænum

Í upphafi dags þarf bóndinn að byrja á því að mjólka kýrnar – allir mjólka.

Svo fer hann og gefur kindunum að borða – allir mynda kind og jarma.

Því næst kíkir bóndinn á hænurnar sínar og finnur egg – allir mynda hænu og gagga.

Úti í haga sækir bóndinn hestinn sinn – allir mynda hest og hneggja.

Bóndinn sest á bak og ríður af stað upp í fjall – allir mynda fjallið.

Hann ríður yfir brúnna – Allir mynda brú

Hann sér fiska synda í ánni – allir mynda fisk

Þá lítur bóndinn upp í fjallið og sér björn – allir mynda björn.

Bóndinn brosir til hans og veifar honum, snýr við og ríður heim í stjörnuþjörtum himni – allir mynda stjörnur.

Slökun

Allir leggjast á magann og slaka á. Kennarinn notar nuddbolta og nuddar hvert og eitt barn í hringi á bakið.

endir

Jóga stund 3

Upphitun

Sungið og gert hreyfingar við Söngvasveinar.

Jógaævintýri

Eldgosið

Ferðin undirbúin, nesti smurt – Allir sitja með beinar fætur fram, strjúka fætur frá tām og upp með ýmsu áleggi.

Rútuferð að fjalli – börnin setjast á gólfið í röð, setja á sig öryggisbeltið, keyra af stað, beygja til hægri og vinstri, fara upp og niður.

Fjall – standa bein með hendur upp.

Fjallið gýs (eldgos) – hoppa með hendur út.

Uppúr fjallinu koma dýr en ekki hraun eða aska – Börnin skiptast á að velja dýr sem koma upp úr fjallinu (líka hægt að nota myndir og bjóða börnunum að draga til skiptis).

Eldgosið hættir og fjallið dregur sig saman.

Rútuferð til baka.

Leikur

Stoppdans. Börnin gera jógastöðu í hverju stoppi.

Slökun

Allir leggjast á bakið og kennari strýkur pensli yfir andlit.

endir

Jóga stund 4

Upphitun

Tré myndað

Jógaævintýri

Ævintýraferð

Farið í bát – Þrír og þrír saman í bát og róa saman.

Sungið saman lagið Row, row, row your boat.

Í bátnum sáum við krókódíl – allir mynda krókódíl.

Svo sáum við apa – allir mynda apa og svo er sungið saman Einn lítill api situr uppí tré.

Svo fara allir í bátinn sinn aftur og fara til baka heim.

S/ökun

Hópnum skipt í tvennt í strætóferð og fá allir axlarnudd á leiðinni. Muna að spennast beltið og skiptast á að vera fremst og aftastur

endir