

Jooga lasteaia liikumisõpetuses.



Laste jooga eesmärk:

Elame praegu kiirel ja muutuval ajal, kus vanematel ja lastel on väga palju tegemisi ja kiirustamist. Väga palju on müra ja infot. Jooga annab lapsele võimaluse lõdvestuda ja rahuneda ning saada teadlikumaks oma tunnetest ja emotsioonidest.

Laste jooga erineb täiskasvanutele mõeldud joogast ning on lapsele eelkõige enese tunnetamine läbi mänguliste tegevuste.

Laste jooga kasulikkus:

Füüsilises plaanis arendavad joogaasendid painduvust, tasakaalu, koordineerimist ja vastupidavust, parandavad rühti. Harjutused õpetavad oma keha paremini tunnetama ja kuulama.

Jooga tugevdab närvisüsteemi ja immuunsüsteemi. Lapsed õpivad teisi lapsi kuulama, ise ennast analüüsima ja väljendama. Muutuvad julgemaks ja avatumaks ning suudavad paremini keskenduda.

Kuidas kasutada lastejoogat liikumisõpetuse tundides:

Mina põimin lastejooga elemente liikumistunni tegevustega. Laste joogas kasutatavad hingamis-, tähelepanu ja keskendumisharjutused sobivad hästi liikumisõpetuse tundide alguses laste tähelepanu koondamiseks.

Lõdvestusharjutused sobivad tunni lõpetamiseks ja aitavad lastel rahuneda.

Mõnikord on hea kasutada vahelduseks ja tunni rikastamiseks põhiosas joogaasendeid painduvuse, tasakaalu ja koordineerimise arendamiseks ja joogamänge tunni mitmekülgsemaks muutmiseks ja lapse loovuse ja fantaasia arendamiseks.

TEGEVUSED TUNNI ALUSTAMISEKS:

- **Kehatunnetusharjutused:**

Keha raputamine

Patsutamine /plaksutamine

Sõrmeharjutused

Koordineerimisharjutused

- **Harjutused tähelepanu koondamiseks, meelte arendamine**

Kuulamisharjutused (erinevate tegevuste, helide, vaikuse kuulamine)

Vaatlemisharjutused (vaatlevad algsel mingil objektil, hiljem sama väikese muudatusega)

Kompamisharjutused (silmad kinni esemete katsumine, erineva materjali puudutamise, tunnetamine)

Haistmisharjutused (lõhna tundmine silmad kinni n: kaneel, sibul, apelsin)

- **Nime-ja tutvustamismängud**
- **Tegevused muusikariistadega (tamburiin, helikauss, kelluke, erinevad rütmipillid)**

Erinevate helide kuulamine

Liikumine, liigutuste muutmine kasutades heli

Heliring (lapsed istuvad ringselt ja annavad edasi erinevaid helisid)

TEGEVUSED MIS SOBIVAD KASUTAMISEKS TUNNI PÕHIOSAS

- Põhilised joogaasendid (loomad, linnud, puud jne)
- Harjutused paarilisega (paarilisega asendite võtmine)
- Harjutused grupis
- Tasakaaluharjutused

RAHULIKUD TEGEVUSED, MIS SOBIVAD TUNNI LÕPUOSAS KASUTAMISEKS

- **Hingamisharjutused:**

Õhupallihingamine

Lille nuusutamine

Küünlaleegi puhumine

Sitali hingamine

Sõrmehingamine

Rahustav hingamine käsi kõhul

- **Keskendumisharjutused/ kehatunnetus**

Vaatlemine (liivakella, liikuva pildi vms)

Väikese puu harjutus

Taime kasvamise harjutus

- **Rahustavad harjutused:**

Vihatants

Prügiauto

Kätega patsutamine vastu matti. Trampimine

- **Lõvestusharjutused**

Selili käte, jalgade pingutamine/lõdvestamine (jääpurika harjutus)

Selili, jala/ käega pildi joonistamine

Lühikese, rahuliku jutukese kuulamine

Näidis jooga tund 4-6 aastastele

Sissehäälestus

Tutvustusring (nime, looma, ilma nimetamine)

Soojendusmäng : Leia õige asend

Joogajutt: Särava tähekese lugu (muinasjutu järgi asendite võtmine)

Hingamisharjutus : Rahustav hingamine

Lõdvestus: Päike ja lill