

Joga

pradinėje mokykloje



Metodinė-praktinė priemonė

2016 03 31

Indijoje žmonės turi šimtmečius naudojamą techniką, kurią jie vadina joga.



Joga , kaip kūno ir minčių treniravimo technika pasklido po pasaulį, mokyklas.



Vaikų joga – kaip mokymo dalis.

Pradinių klasių mokytojai, parinkę temą pagal vaikų amžių, gali žaismingai supažindinti juos su įdomiais pratimais, ar susikaupimo technika.

Pvz., įsivaizduoti, kad yra drąsūs, kaip liūtai, stiprūs, kaip gorilos, šoklūs, kaip varliukai.



Nuostabus jausmas vaikams!

Meditacija



Meditacija gali būti naudojama pradinėje mokykloje kaip vaikų jogos dalis per pamoką, taip pat – klasėje, kaip 1-4 minučių tylos laikotarpis pamokos pradžioje ar viduryje. Ji sutelkia vaikų dėmesį, nuteikia taikiam bendravimui bei palengvina mokytojui ugdymo procesą.



Vaikų paruošimo meditacijai pavyzdys

Šiandien atliksime *atidumo* meditaciją.

Susikaupkime ir įsivaizduokime, kad esame mokslininkai.



Jie turi būti labai atidūs ir niekas negali jų trukdyti.
Kiekvieno iš jūsų mokslinis darbas yra labai svarbus.

Kaip mokslininkai pirma turime pasiruošti.



Vykstame į savo stebėjimo postą, todėl atsistojame, susikaupiame ir imame atidžiai stebėti pasirinktą objektą (1 min.).





Dabar galime atsisėsti ir pradėti savo tiriamąjį darbą.

Atkreipiu jūsų dėmesį : sėdėti reikia kaip galima tiesiau ir tyliai.



Juk geram mokslininkui turi būti suteikta galimybė būti ramioje aplinkoje.

Pakeiskime sėdėjimo pozą ir toliau tęskime tyrimą.



Mokslininko darbas nėra lengvas, bet - įdomus ir intriguojantis.

Galite nusišypsoti ir pasidžiaugti savo mokslinio darbo rezultatu - išpainiotu rebusu.



Susikaupimo pratimo nauda

Kai vaikai praktikuoja *susikaupimo* pratimą, jie išmoksta tinkamai atsipalaiduoti, įgauna ramybės ir pasitikėjimo supančia aplinka.

Ši *meditacija* stiprina vaikų sveikatą, padeda geresniems pažinimo rezultatams.

Joga kūno kultūros pamokoje

Instruktažas

- Mankštintis rekomenduojama basomis (be kojinių, avalynės) - pėda turi tvirtai sukibti su grindimis, ar kilimėliu;
- neversti kūno daryti ko nors, kas jam per sunku. Geriau pozas ir judesius tobulinti po truputį;
- pratimų pavadinimus (gyvūnų, vabzdžių, paukščių, ar pasakų herojų) pritaikyti pagal vaikų amžių, laikinai tampant augalais, gyvūnais, plaštakėmis ...



- atliekant pozą/judesį, skaičiuoti įkvėpimus (per 4 skaičius) - iškvėpimus (per 6 skaičius);

- nejudantis žvilgsnis ir kvėpavimo kontroliavimas padės išlaikyti pusiausvyrą;

Vaikams labai patinka judėti, eksperimentuoti su savo kūnu, atlikti pratimus porose!



Programa

- **Rankų pratimas.** Skirtas stuburui ištempti, nugaros raumenims stiprinti.
- **Siūbuojantis medis.** Vysto vaiko lankstumą, ištempia stuburą bei tiesina nugarą.



- **Medis dvynys**

Išlaikyti pusiausvyrą poroje ne tik smagu, bet ir naudinga. Pratimas poroje formuoja komandinius gebėjimus!

Stovimos pozos



Sèdimos pozos

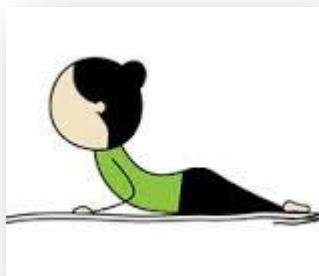




Katės poza



Gulimos pozos





Atsipalaidavimo poza



Rezultatas

- Harmoningas augančio vaiko kūno ir proto lavinimas.
- Dėmesingumo ir gebėjimo susitelkti pamokoje įgūdžio formavimas.
- Pusiausvyros, lankstumo ugdymas.
- Taisyklinga laikysena (eiseną, sėdėseną).
- Teigiamos vaikų emocijos!

<https://www.youtube.com/watch?v=89vDSS66GnM> (daina „Pirštų šeimynėlė“)

<https://www.youtube.com/watch?v=qryxh8xd2Es> (daina „Kūno dalys“)

<https://www.youtube.com/watch?v=EXd8nBvsmnk> (anatomija vaikams)



Parengė



pradinio ugdymo, jogos mokytoja

LAF trenerė-instruktorė

Rasa Strazdienė