Raz w miesiącu dzieci stają bardziej aktywne ruchowo za sprawą towarzystwa wybranej dyscypliny sportowej. W owym dniu dowiadujemy się czegoś o sporcie i uczestniczymy w zabawach z nim związanych☺ A oto scenariusz przebiegu takiego dnia:

**„Sportowy wtorek” - JOGA**

**24.11.2020r.**

  „Joga”, to słowo tłumaczy się na słowo „łączyć”. Powszechnie mówi się, że to trening ciała  
i duszy. Pochodzi ze Wschodniej filozofii, zlokalizowanej dokładnie w Indiach. To tam powstał cały system jednoczenia woli z ciałem - co wyraża się właśnie w pozycjach - „asanach” (**asana** to właściwa postawa, prowadząca do poznania własnego ciała )  
 i stanach jogi.

Joga nie jest tylko dla dorosłych. Już kilkulatki mogą ją praktykować! I mieć z niej mnóstwo korzyści. Jakie?:

* zwiększenie elastyczności i gibkości ciała
* wzmocnienie mięśni
* korekta sylwetki
* trening koncentracji uwagi i skupienia
* redukcja bólów kręgosłupa
* nauka samodyscypliny
* trening samokontroli
* odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych,
* kształcenie umiejętności społecznych
* wzrost wiary w siebie

Ubiór dzieci:

* powinien być lekki, wygodny, by czuły się swobodnie
* ćwiczymy boso, bez skarpetek
* należy ćwiczyć na kocach lub dywanie (nigdy na twardej podłodze).
* dzieci powinny mieć dużo miejsca na swobodne wykonywanie ćwiczeń
* przyjętą pozycję utrzymujemy tylko do czasu, gdy stanie się niewygodna
* zawsze powoli - gdy ćwiczymy jogę nie spieszmy się, tylko spokojnie oddychajmy
* pamiętamy, by zawsze wdychać i wydychać powietrze przez nos
* wykorzystujemy różne typy ćwiczeń: w pozycji siedzącej, stojącej, leżącej – na plecach i na brzuchu
* trenujemy wygięcia do tyłu i skręty
* sala powinna być dobrze przewietrzona
* dobrze byłoby, gdyby zajęcia nauczyciel mógł prowadzić z osobą wspomagającą
* nauczyciel - powinien demonstrować ćwiczenia, druga osoba - pomagać dzieciom

Oto pozycje dla dzieci:



- małpa

- żyrafa

- flaming

- pies

- kot

- krowa

- wąż

- lew

- motyl

- żółw

Przed rozpoczęciem zajęć proponuję przeczytać dzieciom króciutką bajkę obrazującą zasady, które dotyczą prawidłowego stosunku do świata zewnętrznego i własnego zachowania. Jest krótka, a pozwoli dzieciom zrozumieć i zapamiętać to, co chcemy im przekazać, czyli główne przesłania filozofii jogi:

* pozytywne myślenie
* sztuka akceptacji
* systematyczność i wytrwałość
* rozwijanie własnych możliwości
* nauka i cierpliwość
* współdziałanie i komunikacja w grupie.

Bohaterami opowieści są Gnom i Bociek Ignaś, wraz z którymi najmłodsi podróżują przez ich barwny świat. Każda bajka objaśnia i obrazuje jedną zasadę jogi (zarówno spośród tych, które dotyczą zachowania w stosunku do świata zewnętrznego, jak i osobistego zachowania).

Po ćwiczeniach i relaksie krótko przypominamy jej główne przesłanie.

# Bajka o pokoju (Joanny Jakubik-Hajdukiewicz)

### Przesłanie - NIE STOSOWAĆ PRZEMOCY I NIE WYRZĄDZAĆ KRZYWDY INNYM.

Mały Gnom, którego naturalnym środowiskiem było życie pod ziemią bez słońca, zachwycił się przyrodą, gdy ujrzał ją po raz pierwszy. Wszystko wydawało mu się tak niezwykłe i pełne barw. Mieniąca się rosa na trawie – drobne kropelki, które odbijały błękit nieba, różnorodność kształtów płatków kwiatów i wysmukłe drzewa stojące nieruchomo pośrodku polany. Zauroczył się też innymi stworzeniami, które dostrzegł, wędrując lasem – drobnymi ptaszkami ze śmiesznie przekrzywionymi główkami, pszczołami i mrówkami, które skrzętnie pracowały, oraz innymi zwierzątkami, których nazw nie znał. Wzdychał ze szczęścia, które przepełniało jego gnomie serce, choć nieco utrudził się długą drogą. Przysiadł na chwilkę za jakimś uroczym, pachnącym krzewem i rozmarzony oglądał puchate kształty chmur.

Wtem na polanę wtargnęły dwa jelonki, które wyraźnie nie były w najlepszym nastroju. Wydawały głośne pomruki i bodły się rogami. Jeden z nich był dużo większy od drugiego. Przestraszony Gnom patrzył się na tę walkę i kurczył się ze strachu. Po pewnym czasie mniejszy jelonek padł poraniony, a większy czmychnął w głąb lasu. Mały Gnom bardzo chciał pomóc zranionemu, nazbierał dużo liści i przykładał je do ran obolałego zwierzątka. Myślał  
 o tym, jakie to złe i okropne, tak ranić się wzajemnie i wyrządzać sobie krzywdę. Wiedział też, że sam nie pomoże biednemu jelonkowi i intensywnie wysyłał prośby w myślach, aby ktoś przyszedł mu na pomoc. Wkrótce nadbiegła mama jelonka (tak mu się wydawało, że to była mama) i zaczęła opatrywać rany dziecka. Zadowolony Gnom odszedł z polany, ale bardzo długo rozmyślał o wydarzeniu, którego był świadkiem. Obiecał sobie, że nigdy nie zrobi nikomu krzywdy i że nie będzie stosował przemocy.

„Przecież życie w zgodzie, harmonii i pokoju ze wszystkimi jest takie piękne i miłe” – pomyślał i ucieszył się ze swego postanowienia.

Propozycja zestawu ćwiczeń:

CELE OPERACYJNE:  
dziecko potrafi:

* wykonać poszczególne ćwiczenia zgodnie z instrukcją i pokazem N. oraz własnymi możliwościami,
* prawidłowo naciągać kręgosłup i wszystkie większe mięśnie,
* napinać i rozluźniać poszczególne części ciała (nogi, brzuch, ramiona, twarz),
* odczuć odprężenie fizyczne i psychiczne.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: koce, muzyka instrumentalna o charakterze relaksacyjnym  
PRZEBIEG ZAJĘCIA:

1. "Uścisk przyjaźni"(zabawa integracyjna). Dzieci i N. stoją w kręgu trzymając się za ręce. Prowadząca mówi: "Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg i niech radosna i ciepła wróci do mych rąk" i delikatnie ściska rękę dziecka, np. z prawej strony. Dziecko przekazuje uścisk dalej.
2. Dzieci i N. siadają w pozycji siadu skrzyżnego. N. przypomina dzieciom, czym jest joga (nauka, która rozwinęła się w Indiach tysiące lat temu, w celu osiągnięcia jedności ciała, umysłu i ducha, czyli w celu osiągnięcia zdrowia fizycznego, umysłowej czujności  
    i wewnętrznego spokoju) oraz przedstawia cele zajęcia i propozycje ćwiczeń.
3. Koncentracja na oddechu. Dzieci przechodzą do siadu klęcznego. Wykonują trzy głębokie oddechy. Zamykają oczy. Teraz oddychają lekko i swobodnie, w swoim rytmie. Koncentrując się na oddechu, odczuwają, jak powietrze przechodzi przez jamę nosową Jest tylko "wdech" i "wydech". Wszystko inne staje się "mało ważne".
4. "Rozgrzewka" – ćwiczenia rozciągające i rozluźniające.
5. Ruchy głową  
   Siedząc w pozycji siadu skrzyżnego, z wyprostowanym kręgosłupem dz. dotykają podbródkiem klatki piersiowej i powoli przesuwają głowę na prawe ramię. Wykonują krążenia głowy trzykrotnie w jedna stronę, następnie w drugą. Powinny być one powolne i jednostajne. Ćwiczenie to jest dobre dla rozluźnienia mięśni szyi i zrelaksowania się. Usuwa ono napięcie, które koncentruje się z tyłu głowy i szyi.
6. Ćwiczenie nóg  
   Dz. siedzą prosto z nogami wyciągniętymi do przodu. Trzymają je złączone razem, ze stopami na podłodze. Poruszają nimi naprzemiennie w górę i w dół. Ćwiczenie to usprawnia mięśnie nóg.
7. Potrząsanie  
   Dz. wstają. Potrząsają jednym ramieniem, następnie drugim. Strząsają napięcie swoich rąk i palców. Potrząsają jedną nogą, później drugą. Następnie całym ciałem – strząsają napięcie z siebie. To ćwiczenie rozbudza i rozluźnia całe ciało.
8. Rozciąganie w pozycji stojącej  
   Dz. stoją trzymając ręce wzdłuż ciała i stopy lekko rozchylone. Stają na palcach. Podnoszą ramiona do góry i próbują "sięgnąć nimi nieba". Najpierw próbują "złapać chmurkę" swoją prawą ręką, potem lewą. Muszą czuć, że całe ich ciało rozciąga się. Potem sięgają nieba obiema rękami, wyciągając się od pasa w górę.
9. Cielę  
   W pozycji wyprostowanej, z szeroko rozstawionymi stopami, dz. skłaniają głowę, szyję, ramiona i klatkę piersiową ku prawej nodze. Trzymając kolano wyprostowane, chwytają obiema rękami tylna część prawej nogi. Robią głęboki wdech przez nos. Wypuszczając powietrze starają się zrobić jak największy skłon w kierunku prawego kolana. Wytrzymują tak chwilę, następnie pozwalają zawisnąć swobodnie w skłonie, górnej części swego ciała. Odpoczywają w tej pozycji chwilę. Powoli wracają do postawy wyprostowanej. Teraz zwracają ciało ku lewej nodze i powtarzają ćwiczenie.
10. Rozciąganie w pozycji siedzącej  
    Dz. siedzą prosto, w szerokim rozkroku. Robią głęboki wdech przez nos trzymając ręce na biodrach. Następnie przesuwają powoli dłonie ku stopom, jednocześnie wykonując wydech. Kiedy dotrą rękoma najdalej jak mogą, wytrzymują chwilę. Wracając powoli do pozycji wyjściowej, wykonują głęboki wdech przez nos. Powtarzają ćwiczenie trzy razy.
11. Ćwiczenie z poklepywaniem  
    Dz. siadają "po turecku" i zaczynają palcami poklepywać głowę. N. sugeruje dzieciom, że ich głowy budzą się w czasie poklepywania. Dz. mogą powtarzać: - Obudź się głowo! Następnie poklepują się po twarzach: - Obudź się buzio! Dalej budzą pozostałe części ciała – szyję, ramiona, klatkę piersiowa, brzuch, nogi, kolana, plecy i ręce.
12. Ćwiczenie oddechowe – oddech balonowy

Dz. kładą się na plecach, uginają nogi w kolanach, a stopy opierają o podłogę. Ręce układają wzdłuż ciała z dłońmi na podłodze. Wolno wciągają powietrze przez nos. Brzuch i klatka piersiowa wzdymają się (lekko unoszą) jak balon napełniony powietrzem. Wypuszczają powoli powietrze przez nos. Brzuch   
i klatka piersiowa opadają jak balon, z którego wypuszczane jest powietrze.  
Oddychanie tą techniką wzmacnia płuca i system oddechowy, zwiększa ilość bezpośrednio wentylowanych pęcherzyków płucnych. Ma regulujący wpływ na czynność serca i układ nerwowy. Wpływa korzystnie na pracę narządów jamy brzusznej. Daje uczucie wyciszenia.

1. Drzewo  
   Dz. stają prosto i opierają podeszwę prawej stopy o wewnętrzną stronę lewego uda. Naprężają ramiona i wyprostowane powoli unoszą w górę. Łączą palce obu rąk wysoko nad głową. N. sugeruje dzieciom: "Wyobraź sobie, że jesteś drzewem. Bądź wysokim drzewem". Dz. wytrzymują w tej pozycji, a po chwili wracają do pozycji wyjściowej opuszczając najpierw ramiona, później prawą stopę. Powtarzają ćwiczenie z odwrotnym układem nóg.  
   Uwaga! Dzieci łatwiej utrzymają równowagę, gdy poleci im się wpatrywać   
   w jeden punkt na ścianie. Ćwiczenie to jest świetne na polepszenie równowagi i koncentracji, a także na wzmocnienie kręgosłupa.
2. Kot  
   Dz. przybierają pozycję "na czworakach", rozstawiając kolana na szerokość bioder. Ręce trzymają wyprostowane. Powoli przyciągają podbródek do piersi  
    i podnoszą w górę plecy, naprężają się jak "przestraszony" kot. Wytrzymują tak, licząc powoli do 10. Potem przybierają pozycję kota "zadowolonego", podnosząc podbródek do góry, spoglądając na sufit i obniżając brzuch ku podłodze. Ramiona są wyprostowane. Wytrzymują tak, licząc powoli do 10. Powtarzają ćwiczenie. Jest to ćwiczenie naciągające kręgosłup i wszystkie większe mięśnie ciała.
3. Most  
   W leżeniu na plecach dz. zginają kolana, stopy przyciągają blisko pośladków   
   i chwytają się za kostki. Odpychają się od podłogi unosząc w górę pośladki   
   i dolną część pleców. Głowa, barki, ramiona i obie stopy opierają się   
   o podłogę. Wytrzymują, licząc powoli do 5. Bardzo ważne jest utrzymanie stóp na podłodze. Powracając do pozycji wyjściowej powoli opuszczają plecy   
   i pośladki, a następnie wyprostowują nogi. Odpoczywają. Ćwiczenie to uelastycznia mięśnie pleców i nóg.
4. Relaks – pełny odpoczynek

Dz. kładą się na plecach z rękami wyciągniętymi wzdłuż ciała i dłońmi odwróconymi do góry. Stopy rozchylają na zewnątrz. Zamykają oczy. Poczynając od stóp, najpierw napinają, potem relaksują każdą część swego ciała (nogi, brzuch, ramiona, twarz). N zwraca uwagę, by ćwiczenia przebiegały wolno. Dz. oddychają równo, miarowo i spokojnie. Wraz   
z każdym oddechem rozluźniają się coraz bardziej. Teraz używają swojej wyobraźni fantazjując (np. w tym relaksie są pierzastymi chmurkami płynącymi po niebie).









