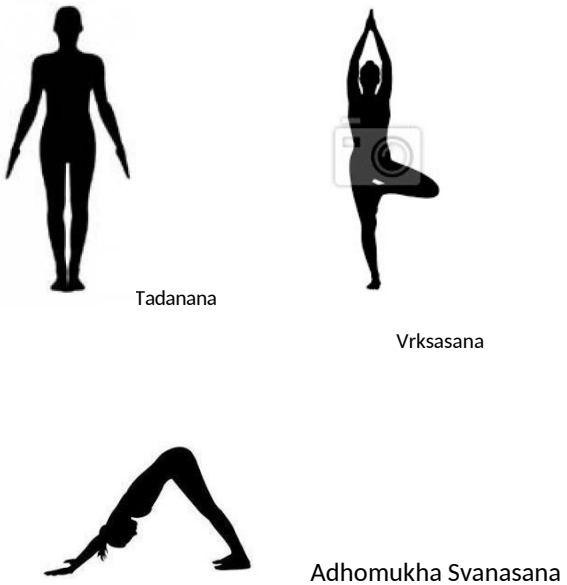


## KONSPEKT TRENINGOWY – ZAJĘCIA JOGI DLA DZIECI

Trener	Marta Sendal			Asystent			
Temat zajęć	Joga dla dzieci, z elementami ćwiczeń na koncentrację oraz relaksacyjnych technik oddechowych.						
Data	16.09.2021	Godzina		Miejsce	SP 8 Gdynia Orłowo		
Wiek	II klasa SP	Czas zajęć	45 min	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	15-20
Przybory	Karty do jogi	Dzwonek KOSHI					
Liczba	1 komplet	1					
Cel	<p>Popularyzacja aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży.                      Wspólna praktyka pozycji jogi, seria ćwiczeń dodających siły, poprawiających elastyczność, równowagę ciała oraz zapobiegających powstawaniu wad postawy. Dodatkowo ćwiczenia na poprawę koncentracji oraz relaksacyjne techniki oddechowe, służące uspokojeniu układu nerwowego i poprawie samopoczucia.</p>						

	Uzupełnienie	Opis	Czas
<b>C Z E Ś Ć</b>  <b>W S T Ę P N A</b>  <b>1</b> -  <b>I N T E G R A C J A</b>  <b>Z</b>  <b>G R U P A</b>		<p><u>Zbiórka:</u>                      Przywitanie z grupą oraz krótkie omówienie zajęć, poznanie imion uczestników.</p>	3 min
		<p><u>Iskierka życzliwości</u></p> <p>W kręgu, zabawa na koncentrację oraz integrację grupy. Wspólne wypuszczenie iskierki z życzeniem życzliwości dla całego świata.</p>	4 min
		<p><u>Ożywczy bieg przez zaczarowany las</u></p> <p>Ustawiamy się przed matą do ćwiczeń. Krótka zabawa na rozgrzewkę, pobudzenie energii i wyostrenie zmysłów uczestników. Dzieci wyobrażają sobie, że spacerują po lesie – na komendę <b>BIEG</b> – w miejscu biegają jak najszybciej – na komendę <b>SCHOWAJ SIĘ</b> – zastygają bez ruchu. Na komendę <b>DRZEWO</b> - wykonują pozycję Vrksasana. Na komendę <b>ŻABA</b> - wykonują pozycję Malasana. Na komendę <b>PTAK</b> - wykonują pozycję Wirabhadrasana III</p>	5 min
		<p><b>Łączny czas:</b></p>	12 min

<p>C Z E S C</p> <p>W S T E P N A</p> <p>2 - R O Z G R Z E W K A</p>	<p><u>Jogowa piosenka na rozgrzewkę</u></p> <p>Jak rakieta lecę w górę Przy jaskółce mijam chmurę Jak rakieta lecę w górę i ląduję Patrzę w prawo, patrzę wlewo, A tam stoi piękne drzewo. Patrzę w górę, patrzę w dół, A tam siedzi mały stwór!</p>	<p><b><u>Rozgrzewający wszystkie stawy taniec ośmiornicy.</u></b> rozgrzewka ma na celu powolne, systematyczne rozluźnienie ciała i przygotowanie do dalszych ćwiczeń fizycznych na macie. Ruch ciałem odbywa się w sposób uporządkowany – co ważne - jest połączony z oddechem. W sposób obrazowy odwołuję się do OŚMIORNICY, z którą przebudzimy wszystkie macki po kolei. Ruch kierowany jest od kończyn dolnych, krążenia stóp, kolan, krążenie bioder, wygięcia tułowia, wymachy i krążenia rąk, dłoni, palców, kończąc na karku i głowie.</p> <p><b><u>Jogowa piosenka na rozgrzewkę</u></b> Wykonanie sekwencji jogi (układ kilku pozycji następujących po sobie) w formie piosenki „Jak rakieta lecę w górę” podczas której dzieci wykonują naprzemiennie cztery pozycje jogi (pozycja rakiety, pozycja jaskółki, pozycja drzewa, pozycja żaby)</p> <p><b>Łączny czas:</b></p>	<p>6 min</p> <p>5 min</p> <p>11 min</p>
<p>C Z E S C G Ł Ó W N A I - P R A K T Y K A J</p>	 <p>Tadanana</p> <p>Vrksasana</p> <p>Adhomukha Svanasana</p>	<p><b><u>Praktyka Jogi „Naśladujemy naturę”</u></b> Zaprezentowanie oraz wspólna praktyka pozycji jogi. Podczas tej części, dzieci wykonają serię ćwiczeń jogi dodających siły oraz poprawiających elastyczność ciała. Między innymi: pozycję góry (Tadasana), drzewa (Vrksasana), ptaka (Virabhadrasana), strusia (Uttanasana), psa z głową w dół (Adhomukha Svanasana), kobry (Bhujangasana), kota (Marjaryasana), krowy (Bitilasana) tygrysa (Eka hasta vyaghrasana), motyla (Bhadakonasana), łodzi (Navasana), kamienia (Balasana).</p>	<p>10 min</p>



Zakończeniem ćwiczeń jest praktyka oddechowa z wizualizacją, wykorzystująca symbol kwiatu lotosu.

**Zabawa zwierzaki na macie**  
zabawa z wykorzystaniem kart do jogi, ma za zadanie utrwalenie poznanych pozycji jogi. Karty zostają rozłożone na matach uczestników (które zostają rozłożone w kręgu), następnie dzieci poruszają się swobodnie pomiędzy matami na sygnał „szukaj zwierzaka”, w tym miejscu w którym obecnie się znajdują wykonują pozycję jogi jaka jest zaprezentowana na macie.

5  
min



Navasana



Balasana

**Łączny czas:**

**15  
min**

<p>C Z E S Ć</p> <p>G Ł O W N A</p> <p>- K O N C E N T R A C J A,</p> <p>O D D E C H,</p> <p>W Y C I S Z E N I E</p>		<p><b><u>Technika świadomego oddychania</u></b>  Každy uczestnik siada na macie w pozycji „siadu skrzyżnego” i wykonuje oddech gwiazdki. Poprzez odwołanie się do symbolu gwiazdki, dzieci wyciągają prawą dłoń przed siebie, lewym palcem wskazującym przejeżdżają po każdym palcu prawej dłoni. W skupieniu wykonują oddech, kierunek ruchu palcem do góry to wdech, kierując palec w dół wykonując wydech.  Technika wzmagająca skupienie i koncentrację dodatkowo jest to technika uspokajająca</p> <p><b><u>Ćwiczenie wzmacniające koncentrację “podaj dalej”</u></b></p> <p>Zabawa wzmacniająca koncentrację i wyciszająca emocje. Siedząc w kręgu podajemy w ciszy dzwonek KOSHI, tak aby nie wydał z siebie dźwięku...</p> <p><b>Łączny czas:</b></p>	<p>3 min</p> <p>3 min</p> <p>6 min</p>
<p>Z A K O Ń C Z E N I E</p>		<p>Podziękowanie za wspólna praktykę, pożegnanie uczestników.</p> <p><b>Łączny czas:</b></p>	<p>1 min</p>

