

NAČRT OBOGATITVENE DEJAVNOSTI: JOGA ZA NAJMLAJŠE

MENTORICA: Jasmina Valentan

VKLJUČENI OTROCI: 4-6 let

ČAS IN PROSTOR IZVEDBE: dejavnost bom izvajala enkrat do dvakrat mesečno, odvisno od interesa otrok. Vadba bo potekala v prostorih vrtca Pernica od 12:30 do 13:00 ure.

Za jogo za otroke sem se odločila, ker je gibanje za otroka življenjska potreba saj današnji način življenja nekaterim otrokom onemogoča dovolj gibanja na naraven način. Vaje joge delujejo na ves organizem in za vse starosti otrok.

CILJI:

- razvijanje moči,
- razvijanje gibljivosti,
- izboljševali koordinacijo in držo.
- prav tako bomo otrokom poskušali povečati zmožnost pozornosti in osredotočenja.

GLAVNI CILJ:

- da otroci v dejavnosti uživajo tako, da se sprostijo, zberejo in umirijo.

Cilj vadbe nista popolnost izvedbe, temveč veselje do vadbe. Jogijske vaje pomagajo otrokom, da spoznajo svoje telo in njegovo delovanje, ter ohranijo gibčnost.

DEJAVNOSTI:

- igre s katerimi se usmerimo na položaje, dihanje in usmerjenost na občutke v telesu: igra zemljevid dlani, igra A,E,I,O,U, ...
- različni položaji kot so: gora drevo trikotnik, mačka ptič plug, pozdrav soncu...
- »Tibetančki«

Cilj vadbe nista popolnost izvedbe, temveč veselje do vadbe. Jogijske vaje pomagajo otrokom, da spoznajo svoje telo in njegovo delovanje, ter ohranijo gibčnost.

Pernica, 24.9.2018

Jasmina Valentan