

ПРОГРАМА ПО ЙОГА ЗА ДЕЦАТА

Към ДГ № 189 „Сто Усмивки“

Клуб „Йога Здраве“ е част от БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО ЙОГА. БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО ЙОГА е автономно, доброволно, демократично, самоуправляващо се, неполитическо, нерелигиозно сдружение с нестопанска цел за развитие на Класическа Йога в Република България. БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО ЙОГА осъществява дейността си в съответствие със законовите норми и уредби в страната и в духа и принципите на ръководните спортни държавни и обществени органи и организации в Република България.

Благодарение на екипът си от квалифицирани, креативни и позитивни инструктори, вече 12 години клуб „Йога Здраве“ успешно споделя знания от хилядолетната практика и философия за здраве Йога на деца и възрастни.

Практикуването на Йога помага децата да растат уверени, здрави, позитивни и отговорни личности. Практическите занимания включени в програмата Йога за деца следват принципите и похватите на класически йога системи, които може да се практикуват от всеки, независимо от възраст, пол, социален статус, етническа принадлежност и предходен опит.

Програмата през учебната година предвижда изучаване на:

- 1. Асани (т.нар.упражнения)**, спомагат физическото укрепване на подрастващите, засилват мускулната им активност, увеличават гъвкавостта на телата им и са предпоставка за добър физически тонус. Разделят се на слените групи:
 - Основни системи от упражнения: *Сурия Намаскар (Слънчев поздрав)* и *Паванмуктасана* - групи от упражнения за разтягане, раздвижване, масажирание и тонизиране на всички стави, сухожилия и вътрешни органи в тялото; упражнения за укрепване на храносмилателната система.
 - Упражнения /асани/ с извиване напред на гръбначния стълб
 - Упражнения /асани/ с извиване назад на гръбначния стълб
 - Седящи пози /асани/
 - Балансиращи пози /асани/
 - Обърнати пози /асани/
 - Релаксиращи пози /асани/
- 2. Пранаяма (дихателни упражнения)**, техники, които имат за цел да въведат към здравословният начин на дишане, освобождаване на натрупаната умствена умора и подобрят способността на ума да възприема информация.
- 3. Релаксация-** техника, която учи на здравословно физическо, емоционално и психично отпускане.

Освен физическият аспект на заниманията, много важна част от провеждането на обучение на деца е и тематичното представяне на урока, за да може подбраната полезна информация да бъде приета от детската аудитория с интерес. При подготвянето на програмата

екипът на Йога Здраве е включил разнообразие от теми свързани с култура, природа, традиции история и география на Света, пресъздадени с приказен облик.

Примерни теми на часовете:

1. Урок за опознаване, припомняне на учени пози;
2. Дядо вади рѝпа йога приказка;
3. Йога цирк;
4. Пътуване до северния полюс;
5. Йога Хелоуин;
6. Идва Есента;
7. Урок с гатанки и отговори с йога пози;
8. Йога пътуване до Париж и разглеждане на забележителности;
9. Посещение на йога увеселителен парк;
10. История за костенурката Франклин;
11. Урок за леденото кралство;
12. Йога Урок за вещицата и луната;
13. Пътуване до Антарктида и среща с пингвина Педро;
14. Йога екскурзия в планината;
15. Коледен урок;
16. Урок- презентация заучените пози през годината до момента;
17. Коледна приказка за Съни и дядо Коледа;
18. Коледна приказка за детето което се страхува от дядо Коледа;
19. Посещения на работилницата на дядо Коледа;
20. Среща с кучето робот;
21. Урок за динозаврите I, II част;
22. Урок за леденото кралство;
23. На ледената пързалка с йога пози;
24. Йога приказка за лисицата и заека;
25. Йога приказка Алиса в страната на чудесата;
26. Урок с йога карти;

27. Йога пози по двойки;
28. Йога гатанки;
29. Урок за баба Марта;
30. Разходка в планината;
31. Урок за пролетта;
32. Урок за здравословното хранене;
33. Йога урок за ябълката;
34. Представяне на природните явления чрез йога пози I и II част;
35. Великденски урок;
36. Посещение на зоологическата градина;
37. Детска площадка;
38. Йога игри;
39. Йога с карти;
40. Урок за костенурката Франклин;
41. Обобщаване на наученото през годината и подготовка за открит урок;
42. Йога урок за азбуката – позичка за всяка буква;
43. Среща с крокодила Кроко-нека приятелски му помогнем да си върне настроен
44. Урок с йога игри;
45. Горска история-запознаване с животните и запознаване с техния дневен труд;
46. Урок-подготовка и презентация заучените пози през годината;
47. Открит урок пред родителите;
48. Заключителен урок-какво научихме от Йога, добри думи и пози

Ползи от йога заниманията за деца предвидени в програмата на клуб Йога Здраве:

- Йога укрепва физическото здраве: опорно-двигателната система, скелета, мускулатурата и връзката между тях. Йога оказва благоприятен ефект и върху контролиращите системи - нервна и ендокринна. Въздейства върху метаболизма, храносмилателната и дихателната система.
- Йога практиките спомагат за хармоничното развитие на двете полукълба на мозъка, свързани съответно с логиката, рационалността и с креативността, въображението и интуицията.
- Йога развива подвижността, ловкостта и правилната стойка, много ценни качества за телата на младите.
- Йога за деца засилва самосъзнанието, уменията да изразяват емоциите си и да изследват своите усещания;
- Йога помага децата да изградят по-добри навици за самоконтрол и концентрация , особено полезна при подрастващи, които трудно се концентрират, не умеят да задържат вниманието си твърде дълго или пък са склонни към агресия.
- Йога учи децата да се забавляват без разделение и да си помагат един на друг;
- Йога учи на осъзнаване на околната среда и уважение към Земята;

- Йога е положителен фактор при укрепване на семейството. Йога се практикува от млади и възрастни и е интересна тема за общуване между поколенията.

Препоръчително облекло:

Подходящо облекло за заниманията по йога са спортни дрехи от меки и естествени материали, даващи възможност за свобода на движенията. Йога за деца е прекрасен начин вашите деца да бъдат насърчавани към здравословен живот и да се развиват физически, умствено и духовно.

Програмата е изготвена от квалифицирани преподаватели за детска йога към клуб Йога Здраве.

