**PRAVLJIČNA JOGA ZA NAJMLAJŠE**

Vadba joge za predšolske otroke ni namenjena le starejšim, ampak tudi najmlajšim. Le ti so se ob pravljici odlično odrezali in uspeli ponavljali vse za menoj. Otroci se v predšolskem obdobju težje osredotočajo na dejavnost, ki traja dalj časa, zato sem jih v svet gibanja popeljala skozi igro in domišljijsko predstavo. Vaje sem izvedla na igriv, otrokom bližji način. Njihovo pozornost sem pritegnila s posnemanjem gibanja različnih živali ter uporabljala prispodobe iz vsakdanjega življenja.

Z vajami joge, v tem starostnem obdobju, vzpodbujamo naravne oblike gibanja. Primer tega je plazenje na vse mogoče načine, kotaljenje, plezanje, hoja po kolenih in "po vseh štirih". Pri vadbi sem uporabila različne predmete, s katerimi se otrok ne more poškodovati, vzglavnike, plišaste igračke, žoge…. S temi vajami vplivamo na krepitev in utrditev mišic, razvijamo koordinacijo, ravnotežje in gibljivost. Pri teh vajah so bili gibi počasnejši, saj lahko tako otrok opazuje, kaj se dogaja z njegovim telesom.

Del vadbe joge za otroke so tudi preproste tehnike sproščanja, ki so prilagojene starosti otrok. Vaje sproščanja in umirjanja so tako trajale le kratek čas. Otroke sem umirila s preusmerjanjem njihove pozornost na zunanje okolje k občutenju in poslušanju umirjene in nežne glasbe.

Vadba joge je bila otrokom zelo zanimiva. Z veseljem jo bom še kdaj ponovila.





Zapisala: pomočnica vzgojiteljice Sandra Glavina