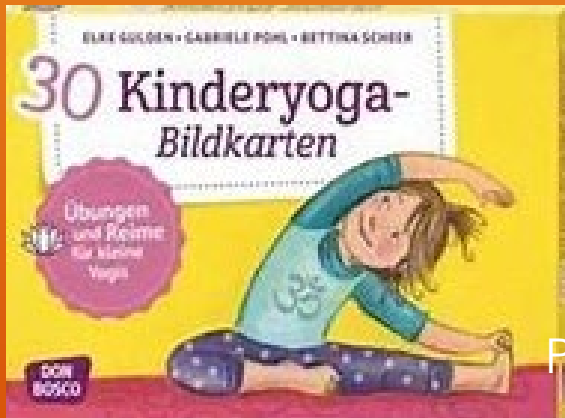


POHIB A YOGA W ZAKŁADNEJ ŠULI



Pixabay



Pixabay

Wotběh

1. přichad, powitanje
2. wuznam pohiba w džensnišej zakładnej šuli
3. Što je yoga za džěći?
4. pokiwy w praksy



Wuznam pohiba w džensnišej zakładnej šuli džensa

- pohib podpěruje wuknjenske procesy
- yoga tyje psychiskej strowoće
- yoga posylnjuje začuće, agěrować w skupinje



Z integraciju pohiba a yoga za džěći do wučby zakładneje šule móža wučerjo pozitiwnu wuknjensku wokolinu tworić, kotraž podpěruje derjeměće a wuwće šulerjow.

Při zhromadnym zwučowanju nastawa nowy, intensiwniši zwisk mjez džěćimi a wuwučowacymi.

Je to rjane dožiwjenje z wulkim wuskutkom za wšěch wobdžělenych!

Po tutym puću nastawa wotpjaty klima w rjadowni, kotryž spěchuje kedźbliwosć a respekt mjez šulerjemi.



Što je yoga za džěci?

- **zdžerženje strowoty** ćěła, zdžerženje mentalneje a emocionalneje strowoty
- **yoga za džěci zwjazuje**, kaž yoga za dorosćenych, zwučowanja za ćěło, za wědome dychanje, za kedźbliwosć a za orientaciju na socialne hódnoty:
- jednore zwučowanja za dychanje, kedźbliwosć a ćěło, kotrež hodža so za džěci
- **motiwowaca stawiznička** (abo imaginarny wobraz) pomha, napodobnjeć, začuwać a so wotpinać a twori přistup k dalším zwučowanjam



Što je yoga za džěći?

- Hodžiny yoga za džěći su wotpjate hodžiny.
- Wotměwaja so bjez ćišća. Po tutym puću wotputajtej so ćěło a myslenje.
- **Socialne hódnoty:**
respekt za sebje samoho a tamnych džěći



Čehodla je yoga za džěci wažne w zakładnej šuli?

- Stres kaž tež ćišć terminow a wukonow dla skutkujetej wšědnje na džěci.
- Wjele džěci so přemało pohibuje a njemóže so koncentrować.
- Nadměrny konsum medijow so negatiwnje na džěci wuskutkuje.
- Džěci móža so džeń a mjenje wotputać.



Integrowane do wšědneho šulskeho dnja docpěwa yoga za džěci wjele pozitiwnych efektow a tworí napřećiwnu wahu, kotraž dawa energiju – rum za ćěło a duch w na wukony orientowanym šulskim wobswěće.



Lěpšiny we wučbje

- **Zredukowanie stresa** – symptomy stresa a spinki popušćeja
- **Zwyšenje koncentracije** – wukony pomjatka so zwyšuja, dźěći lěpje spja
- **Čělna fitnes** – podpěra terapijow škody dźerženja dla, zesylńenje zaznawanja swójskeho čěła
- **Socialne kmanosće** – zesylńenje swójskeje kompetency a socialneho zadźerženja



integracija do wučby

Jednore zwučowanja /Asanas – Započńće z krótkimi zwučowanjami za dychanje a čěło, kotrež móžeće do wučby zatwarjować.

Sekwency, kotrež počahuja so na temy – yoga móžeće z wšelakimi temami kombinować, na přikład počasy abo zwěnjata.

Materialije a žórła – Wužiwajće materialije kaž yoga-kartki, memory-hry, wobrazowe kartki, zo byšće zwučowanja podpěrowali a dźěćom pomhali, zrozumić zdžerženja/pozicije.

lochke masaže a stawiznički za wotputanje



praktiske pokiwy

Krótkie sekwency,

zo bychu džěci cyły čas kedźbowali.

Hódnoćenje,

zo byšće zwučowanja bjez ćišća wuspytali. Njeje „wopak“ a kóžda interpretacija je prawa.

zwučowanja za dychanje

Jednore zwučowanja za dychanje, zo bychu so džěci wotputali a swoju kedźbność zwyżili. Móžeće je tež w stresowych wocomikach za čas wuwučowanja nałożować.



Wutrobny džak za Wašu
kedžbnosć!

