

Sesións de loga para infantil

SESIÓN DE IOGA PARA 3, 4 E 5 ANOS

O ideal é que participe toda a familia e así poder mover o corpo. Pódena realizar nenos e nenas de 3, 4 e 5 anos. Terán unha duración aproximada de 20 min. Material: roupa deportiva/cómoda e esteira ou alfombra.

A sesión dividirase en tres partes: fase inicial, fase de desenvolvemento e fase de volta á calma (fase final). A fase inicial e a fase de volta á calma (fase final) sempre será a mesma. Terá unha duración de 5 min cada unha aproximadamente.

Recomendacións:

- Non facelo co estómago cheo.
- Beber auga ao rematar
- Podemos facelo antes de durmir xa que é relaxante.
- Facelo amodo para evitar lesións.

1. FASE DE INICIO (DURACIÓN 5 MIN APROX.)

Fase de preparación e concentración.

Poderemos ambientar a sala con música clásica ou relaxante, poñer candeas...

Sentarémonos en círculo como “un indio” cos cúbados e antebrazos apoiados nos xeonllos e pecharemos os ollos.



*Imaxe collida do libro: *Yoga en grupo*, de Pablo Alonso.

- Poderemos contar unha historia para ambientar e relaxar os nenos e as nenas e presentarlles o loga. Un bo recurso é o conto de “Om” un neno moi salvaxe que practica ioga imitando os diferentes animais do bosque, do mar, fantásticos como o dragón...
- Cos ollos pechados comezaremos a realizar inspiracións profundas co nariz e soltalo lentamente pola boca.
- Contamos ata 4 para coller aire e 4 para soltalo. Repetiremos 3 veces.
- Inspiramos outra vez polo nariz e soltamos pola boca o aire dicindo “ooooommmmm”, dicíndolles aos nenos e nenas que alonguen a letra “m” do “oommmmm” o máximo que poidan.

2. FASE DE DESENVOLVEMENTO (DURACIÓN 10-15 MIN APROX.)

2.1. Imitación de posturas (animais).

As posturas de ioga para nenos e nenas normalmente relaciónanse con diferentes animais para que lles resulten máis atractivos e doados de imitar.

Os nenos e nenas mótvanse moito cando teñen que imitar os diferentes animais que existen.

Tras contarlles a historia do neno Om, retaremos os nenos e nenas a que demostren o fortes, flexibles, bondadosos e valentes que somos. Para isto iremos imitando as diferentes posturas de animais e así irán aprendendo e familiarizándose con elas. Nesta sesión comezaremos por imitar os animais de terra, nas seguintes imitaremos os de auga e, por último, os de aire.

2.2. Animais de terra:

▪ **O CAN**

Colocámonos no chan de xeonllos, co cu sentado nos pés e as mans apoiadas no chan. Imos elevando pouco a pouco o cu cara arriba ata que rematemos nunha postura de V invertida cos pés e as mans apoiadas no chan, os xeonllos estirados e o cu arriba. Como un triángulo.

▪ **A SERPE**

Tombámonos no chan boca abaixo estirados, deixamos as palmas das mans pegadas no chan á altura do peito. Apoiamos a cabeza no chan relaxados uns segundos e imos pouco a pouco despegando a cabeza, o peito e a barriga do chan, axudándonos das mans que quedarán pegadas ao chan. Unha vez arriba inhalamos, exhalamos e baixamos pouco a pouco.

▪ **A VACA**

Colocámonos de xeonllos no chan e as palmas das mans apoiadas no chan por debaixo dos ombreiros (á altura dos ombreiros) e xeonllos por debaixo das nosas cadeiras.

▪ **O GATO**

Despois da postura da vaca imos metendo a cabeza mirando o embigo facéndonos unha bóla. Curvamos o lombo imaxinando que o noso embigo se pega a el e temos unha corda imaxinaria no lombo que tira del cara ao teito. Inhalamos e exhalamos cando encollemos o embigo.

▪ **O LEÓN**

Sentámonos de xeonllos no chan, co cu pegado aos pés, o lombo recto e pegamos as palmas das mans ben abertas nos xeonllos. Miramos cara adiante e cara arriba abrindo a boca e sacando a lingua para “ruxir” como o león. Inhalamos levantando a cabeza arriba e exhalamos quitando a lingua levando a cabeza mirando cara á fronte.



*Imaxe collida no blog <http://zubiyoga.blogspot.com/>

2.3. Imitación das posturas do blog “Juegos Infantiles”.

Neste enlace: <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/blog/posturas-yoga-ninos-pdf> a un blog onde hai diferentes posturas ioga nun pdf para traballar con nenos e nenas. Trátase de que aprendan e se familiaricen coas diferentes posturas de ioga. Cada membro da familia pode escoller as 5 posturas que máis lle gusten sen repetir ningunha, que as faga e os demais debemos imitalo. Podemos aprender tamén os nomes de cada postura, dicímolos en alto e despois realizámola.

3. FASE DE VOLTA Á CALMA/FINAL (DURACIÓN 5 MIN APROXIMADAMENTE)



*Imaxe collida do libro: *Yoga en grupo*, de Pablo Alonso.

- Sentaremos en círculo como “un indio” cos codos e antebrazos apoiados nos xeonllos e pecharemos os ollos.
- Inhalaremos e exhalaremos 5 veces.

- Despois faremos a *postura do bebé* para relaxarnos. Esta postura consiste en poñerse de xeonllos apoiando o cu nos pés e pegando a cabeza no chan. Levamos os brazos e mans cara atrás tocando os pés e pechamos os ollos. Relaxámonos uns segundos nesta postura cos ollos pechados inhalando e exhalando 5 veces.

Aproveitamos que estamos nesta postura e estiramos un pouco o lombo, levanto as mans e brazos cara adiante estirándoos o máximo que poidamos pegando as palmas das mans no chan. Aguantamos aí uns segundos e volvemos a sentarnos como “un indio”. Agora imaxinamos que temos unha torta de aniversario, collémola coas mans e poñémola diante de nós para apagar a candeia. Inhalamos e exhalamos para intentar apagar a candeia pero non a damos apagado!! Volvemos inhalar e repetimos dúas veces máis ata que se apague tal e como nos recomenda a mestra de Educación Física Ruth María Varela Mateos.