RaP – Igriva joga za otroke

Torek, 6. šolska ura

Izvajalka: Anja Janež

**Pozdravljeni dragi učenci!**

**Tokrat bomo izvajali jogo malo drugače, kot smo navajeni, na daljavo, vendar ne dvomim, da se bomo vseeno zabavali ☺**

**Poišči si miren kotiček, na tla si položi podlogo ali odejo.**

**Zraven lahko poslušaš sproščujočo glasbo.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zzkdjLb00UE>

**Začeli bomo z dihalnimi vajami, da se umirimo.**

1. Dihalna vaja: Om

Sediš udobno, z vzravnano hrbtenico. Eno dlan položiš na trebuh, drugo na prsi. Globoko vdihneš in čimbolj globoko zapoješ *ooooommmmm*. Ugotovi, katera roka bolj vibrira, ko poješ om. Nato izdihni.

Vajo ponovi dvakrat.

1. Dihalna vaja: Vulkan

Sediš s prekrižanimi nogami in vzravnano hrbtenico. Dlani skleneš na prsih in jih z vdihom dvigaš nad glavo – kot da bi se lava dvigala proti površju. Ko sta roki čisto dvignjeni, glasno izdihneš in zraven glasno delaš zvok *sssssssssss.*

Vajo ponovi dvakrat.

**Staršem ali bratom in sestram lahko pokažeš tudi masažo, ki vam je tako všeč pri urah joge – masaža »peka piškotov« ☺**

**Izdelava kartic**

**Danes bomo izdelali kartice z jogijskimi položaji, ki smo jih spoznali med urami. Kartice bomo uporabili pri pouku, ko se spet srečamo.**

**Seveda pa jih uporabljaj tudi doma, jih pokaži domačim in skupaj poskusite različne položaje.**

****

**Material:**

* **Listi A4**
* **Barvice**
* **Flomastri**
* **Škarje**

**Pripravi si liste A4 in jih razreži na 4 dele. Če imaš na voljo trši papir, še toliko bolje.**

**Na vsak kos nariši en jogijski položaj, na drugo stran pa napiši, kateri položaj je to.**

**Na slikah spodaj najdeš nekaj položajev, ki smo se jih učili. (vir: Božič Križaj, Urška: Pravljična joga).**

**MIŠKA DREVO**

** **

**VELIKAN ŽIRAFA**

** **

**LISICA KAČA**

** **

**LETALO TOVORNJAKAR**

** **

**VELIKO ZABAVE TI ŽELIM! UPAM, DA SE KMALU VIDIMO!**