

BØRNEYOGA MED FOKUS PÅ MOTORISK UDVIKLING OG MENTAL SUNDHED

Mål og rammer

Hvad er målet med jeres aktivitet/proces/tiltag:

Mål: Igennem dette yoga forløb skal de komme i tættere kontakt med deres egen krop ved hjælp af bevægelse og sanser samt få mærket deres vejrtrækning.

Formål: Aktiviteten skal give børnene et pusterum i en lang skoledag, da yogaens fokus på vejrtrækning og balance kan øge børns evne til at koncentrere sig og fokusere i andre skoleaktiviteter.

Yderligere er tanken bag også at styrke deres følelse af fællesskab, samt at deltagelse i en gruppeaktivitet kan fremme børnenes samarbejdsevner og tålmodighed over for andre.

Hvem er målgruppe/aldersgruppe:

Aktiviteten kan tilpasses og udføres af alle aldre. Dog har vi valgt at tage udgangspunkt i børn med særlige behov, i alderen 5-10 år.

Hvilket deltagerantal (Hvor mange egner aktiviteten sig til)

Antallet afhænger af børnegruppen og de færdigheder de enkelte børn har. Alle skal kunne deltage og vi ser, at lave mindre grupper på ca. 5-7 børn, kan være gavnligt.

Fysiske rammer og materialer (Er der specielle krav til de fysiske rammer og materialer?):

Aktiviteten finder sted i en sal eller rum, hvor der er plads. Børnene skal alle have hver deres madras.

Indhold

Aktiviteten begynder, når børnene træder ind i det rum, hvor vi skal være. Hvert barn går hen til en madras og placerer sig i en cirkel. Når alle er på plads, kigger vi rundt på hinanden og hilser med et "hej". Herefter introducerer vi den aktivitet, vi skal lave sammen.



For at komme ned i tempo, beder vi alle børnene om at finde deres maver og tage tre dybe vejtrækninger. Når vi har gjort det, ringer vi på en klokke for at markere, at aktiviteten kan starte

Aktivitetens forløb (20 minutter):

1-5 minutter: Kom i ro og find madras og plads Børnene ankommer stille til yogasalen og finder hver deres yogamåtte. De får tid til at lande, finde deres plads og komme i ro. Denne tid bruges til at skabe trygge rammer og forberede børnene på, hvad der skal ske.

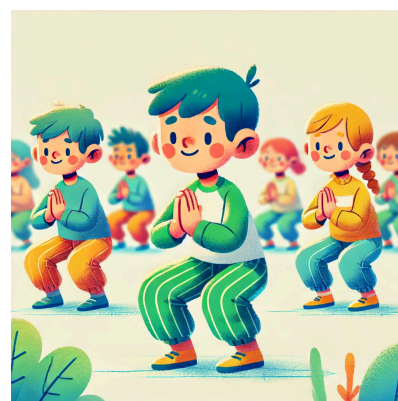
5-8 minutter: Vi siger hej og finder maven frem og trækker vejret. Børnene sætter sig i en rundkreds på måtterne. Vi siger hej til hinanden og introducerer vejtrækningsøvelsen. Børnene bliver bedt om at lægge hænderne på maven, så de kan mærke, hvordan deres mave bevæger sig ind og ud, når de trækker vejret dybt.

8-10 minutter: Vi strækker os som katten. Børnene bevæger sig ned på alle fire for at efterligne kattens bevægelser. De runder ryggen som en vred kat og strækker ryggen ud, som om de vågner og strækker sig. Dette hjælper med at løsne kroppen og skabe bevægelse i rygsøjlen.

10-12 minutter: Vi flyver som fuglen. Børnene står op på to ben og strækker deres arme ud, som om de flyver som en fugl. Vi laver også øvelsen, hvor de løfter et ben, på begge sider, så de får en fornemmelse af balance og kontrol over deres krop.

13-15 minutter: Vi sidder som frøen. Børnene sætter sig i en dyb squat, med hænderne samlet foran brystet, som en frø, der er klar til at hoppe. Her træner vi balance og styrke i benene, mens vi fordyber os i rolige, kontrollerede vejtrækninger.

15-20 minutter: Vi lægger os på madrassen og hører afslapningsmusik. Børnene lægger sig fladt på måtten, lukker øjnene og lytter til afslappende musik. De får lov til at hvile sig og slappe helt af. Denne sekvens hjælper med at skabe ro og afslutter aktiviteten i et trygt og afslappet miljø.



Formuler kort jeres faglige og didaktiske overvejelser

Denne aktivitet er designet til at styrke børns kropsbevidsthed og motoriske udvikling gennem en kombination af bevægelse og vejrtrækning. Som pædagoger indtager vi rollen som mester, hvilket betyder, at vi både viser vej og leder an i aktiviteten. Vi fungerer som de primære formidlere, der skaber et struktureret læringsrum, hvor børnene guides gennem øvelserne og bliver afhængige af vores vejledning for at opnå optimal læring. Ved at sætte rammerne og demonstrere aktiviteterne, skaber vi et voksenskabt læringsrum, hvor vores kompetence og erfaring sikrer, at børnene får det maksimale udbytte. (Nørgaard, 2015)

Dog kan vi styrke læringsprocessen ved at inddrage børnene mere aktivt i beslutninger, for eksempel kan de få mulighed for, at vælge hvilke øvelser der skal laves, hvilket ikke kun øger deres engagement, men også udvikler deres selvstændighed og medansvar for egen læring. Ved at kombinere vores rolle som mester med børns aktive deltagelse, kan vi skabe et dynamisk læringsrum, hvor struktureret voksenvejledning og børneinddragelse går hånd i hånd, og hvor børnene stadig får mulighed for at forme deres egne læringserfaringer inden for de givne rammer.

Gruppe:

Sundhedsfremme og bevægelse PUCE22-sb02_VK, gruppe nr. 6

Mie, Ea, Manja og Emil

Anslag: 4687

Litteratur

Nørgaard, Mai-Britt, (2015), Kunsten at undervise : om lærerroller og gruppedynamik, Fodfæste og himmelkys. Billesø & Baltzer.