Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

Joga

DLA CAŁEJ RODZINY

Ćwiczenia i zabawy z dziećmi wpływające na zdrowie, zwinność, koncentrację, pewność siebie i rozwój świadomości

vivante

JOANNA JAKUBIK-HAJDUKIEWICZ

Joga

DLA CAŁEJ RODZINY

Ćwiczenia i zabawy z dziećmi wpływające na zdrowie, zwinność, koncentrację, pewność siebie i rozwój świadomości

vivante

Redaktor prowadząca: Dominika Dudarew
Redakcja: Emilia Chmielewska
Korekta: Ewa Karczewska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski, grafika@illuminatio.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com
Zdjęcia: Rafał Gacek, Piotr Kopczuk
Zdjęcie na okładce: www.istockphoto.com © vadimguzhva
Osoby na fotografiach: Kamil, Joanna, Szymon Hajdukiewiczowie, Milena, Adrian, Jakub i Stefan Taratajcio oraz Damian Jakubik.

Copyright © 2015 Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do niniejszej publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2015
ISBN: 978-83-65170-51-4

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Wprowadzenie 7

I Rodzina – jej wpływ na wychowanie do podejmowania aktywności ruchowej i do kształcenia pozytywnych wzorców stylu życia 11

II Znaczenie rekreacji ruchowej rodziny na tle współczesnych przemian cywilizacyjnych 15

Znaczenie aktywności fizycznej w poszczególnych okresach życia człowieka 15

O konieczności wychowania do aktywności fizycznej 16

III Korzyści płynące z podejmowania aktywności ruchowej . . . 19

IV Motywacja i rywalizacja jako psychologiczne determinanty podejmowania aktywności ruchowej 23

V Scenariusze zajęć do Jogi dla całej rodziny 27

Scenariusz I 29

Scenariusz II 35

Scenariusz III 41

Scenariusz IV 47
Scenariusz V 57
Scenariusz VI 69
Scenariusz VII 77
Scenariusz VIII 85
Scenariusz IX 91
Scenariusz X 97

Bibliografia 103

Wprowadzenie

Książka ta skierowana jest do rodziców, którzy poszukują ciekawej formy spędzenia czasu z dziećmi. Pozycja ta zainteresuje nauczycieli jogi, którzy specjalizują się w prowadzeniu zajęć jogi dla dzieci lub jogi dla całej rodziny.

W publikacji tej przedstawione zostały efekty moich studiów teoretycznych, odnośnie wybranych metod pracy z ciałem oraz doświadczenia w prowadzeniu zajęć jogi dla dzieci i jogi rodzinnej.

Z wykształcenia jestem socjologiem i instruktorem jogi, zatem te dwie dziedziny znalazły wyraz w moim indywidualnym podejściu do pracy z ciałem i grupami ludzi. Wartość jogi postrzegam w jej integralnym oddziaływaniu na całą istotę człowieka: ciało, umysł, emocje. Bez podziału i nadawania rangi.

Pracując jednocześnie jako wykładowca – socjolog, niekiedy zatrważał mnie fakt przeciążania słuchaczy wiadomościami, teorią (pracą głowy), bez równoważenia tego pracą z ciałem. Efekty tego były znamienne (o czym mówili sami uczniowie): napięciowe bóle głowy, kręgosłupa, obniżony nastrój i inne. Obserwując moich dorosłych uczniów, doszłam do przekonania, że istotne

jest rozwijanie świadomości i czucia swego ciała, już we wczesnym dzieciństwie. Zapewnia to harmonijny rozwój i kształtuje właściwe wzorce stylu życia. W tym sensie praca nad pogłębianiem świadomości ciała, stanowi profilaktykę chorób psychosomatycznych.

Jakie jest znaczenie form ruchowych w psychofizycznym rozwoju dzieci?

Aktywność ruchowa dzieci wpływa na sfery:

- **psychiczną** – ruch zmniejsza napięcie wynikające ze stresu, poprawia samopoczucie, relaksuje. Rozwój umiejętności motorycznych kształtuje pewność siebie, samodzielność, poczucie własnej wartości;

- **biologiczną**, czyli układy: nerwowy, oddechowy, mięśniowy, kostno-stawowy, krążenia. Dzięki temu, że angażowane są mięśnie i stawy poprawia się struktura mięśniowa. Rozwijane i doskonalone są umiejętności motoryczne, na przykład gibkość.

Jakie są walory wychowawcze form ruchowych?

Ćwiczenia i zabawy ruchowe integrują członków grupy, umacniają więzi, uczą współdziałania. Następuje też rozwój komunikatywności, empatii i zdyscyplinowania w grupie. Rozwijają się zainteresowania i hobby.

Dlaczego warto zapoznawać dzieci z pozycjami jogi?

Joga jest wspaniałym sposobem na rozluźnienie ciała i zrelaksowanie się. Może uspokoić nerwowe czy nadpobudliwe dziecko. Ćwiczenia potrafią ożywić zmęczone i znużone dziecko, które nie potrafi się skoncentrować, lub wyzwolić ekspresję w dziecku lękowym czy zahamowanym.

JEST TO WAŻNE, PONIEWAŻ ZAŁOŻENIE WSPÓŁCZESNEJ PEDAGOGIKI STANOWI WYKSZTAŁCENIE CZŁOWIEKA TWÓRCZEGO, KTÓRY RADZI SOBIE ZE ZŁOŻONĄ RZECZYWISTOŚCIĄ.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Prowadziłam grupy jogi dla całej rodziny, w których w parze ćwiczyli: dorosły i dziecko (w wieku od czterech lat). Niekiedy rodzic przychodził też z dwójką dzieci, a czasami cała rodzina (dwoje dzieci, mama, tata). Para rodzinna układała maty obok siebie.

Spotkanie trwało pełną godzinę, a struktura zajęć była taka, jak przy innych zajęciach jogi, czyli: rozgrzewka, część zasadnicza, relaks. W zależności od samopoczucia, nastroju grupy, proponowałam na przemian ćwiczenia i zabawy o różnym stopniu trudności. Z wielkim entuzjazmem i radością uczestnicy zajęć wykonywali masaże i poddawali się im.

Scenariusze zajęć zawarte w książce mogą być realizowane w domu, przez rodzica i dziecko, na zajęciach jogi rodzinnej, jogi dla dzieci lub stosowane w grupach, na przykład przedszkolnych. Można je modyfikować i przekształcać, w zależności od potrzeb i preferencji zarówno prowadzącego zajęcia, jak i grupy.

Cele zajęć:

- rozszerzenie zakresu możliwości ruchowych osoby, przy pomocy wybranych ćwiczeń i zabaw; nabywanie świadomości ciała;
- pobudzanie kreatywności, pogłębianie wrażliwości;
- rozwijanie kompetencji społecznych, bycia w relacji;
- budowanie więzi grupowej;

- dowartościowanie każdego członka grupy, niezależnie od sprawności fizycznej i osiągnięć.

To, na co szczególnie chcę zwrócić uwagę, to **opowieści ruchowe**, czyli pomysł, jak zachęcić dzieci do ćwiczeń w bajeczny sposób.

Życzę przyjemnej lektury i jeszcze przyjemniejszych doznań w trakcie praktyki!

– Joanna Jakubik-Hajdukiewicz

II

Znaczenie rekreacji ruchowej rodziny

NA TLE WSPÓŁCZESNYCH PRZEMIAN CYWILIZACYJNYCH

Znaczenie aktywności fizycznej w poszczególnych okresach życia człowieka

W okresie dzieciństwa i młodości aktywność fizyczna spełnia funkcję rozwojową. Jej znaczenie polega głównie na korzystnej stymulacji rozwoju fizycznego. Ogromne znaczenie ruchu na tym etapie polega na kompensacji przeciążeń związanych z nauką oraz korekcji odchyleń w rozwoju psychofizycznym.

W wieku dojrzałym aktywność fizyczna powinna służyć utrzymaniu osiągniętego wcześniej poziomu wydolności fizycznej. W tym też okresie rośnie znaczenie ruchu jako środka profilaktycznego i leczniczego. Regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych może stanowić skuteczne lekarstwo na szereg chorób cywilizacyjnych. W wieku produkcyjnym znaczenia nabiera też funkcja kompensacyjna rekreacji fizycznej, która wyrównując braki i obciąże-

nia związane z pracą, obowiązkami zawodowymi, przyczynia się do odzyskania równowagi ustroju*.

W wieku starszym szczególne znaczenie aktywności fizycznej polega na opóźnianiu spadku wydolności i sprawności fizycznej, przyczyniając się w znacznym stopniu do zachowania zdrowia (rozumianego jako stan optymalnej równowagi fizycznej, umysłowej i społecznej).

Cele aktywności fizycznej w różnych okresach życia człowieka można określić następująco:

- w okresie dzieciństwa – aktywność ruchowa wspomaga i pobudza rozwój sprawności fizycznej,
- w okresie dojrzałości – podtrzymuje osiągnięty poziom sprawności,
- w wieku starszym – opóźnia i przeciwdziała zmniejszaniu jego sprawności i wydolności**.

O konieczności wychowania do aktywności fizycznej

Przemiany cywilizacyjne przyczyniły się do wielu pozytywnych zmian w życiu współczesnych ludzi. Przede wszystkim zostało wyeliminowanych wiele chorób, nastąpił ogólny wzrost poziomu życia i ilości wolnego czasu. Niestety, pojawiły się też skutki negatywne: deficyt ruchu (hipokinezja), przeciążenie psychiczne, zachwianie naturalnych rytmów biologicznych, dezintegracja rodziny***.

* R.W. Winiarski, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wydawnictwo Skryptowe nr 100, Kraków 1989, s. 46.
** Tamże, s. 46.
*** Tamże, s. 32.

W ŚLAD ZA PROCESAMI CYWILIZACYJNYMI, KTÓRE POZBAWIŁY CZŁOWIEKA NATURALNEJ DAWKI WYSIŁKU FIZYCZNEGO, DO JAKIEGO JEGO ORGANIZM PRZYWYKŁ PRZEZ ZDECYDOWANĄ WIĘKSZOŚĆ CZASU BYTOWANIA NA ZIEMI, POJAWIŁA SIĘ KONIECZNOŚĆ PODJĘCIA ODPOWIEDNICH DZIAŁAŃ KOMPENSACYJNYCH.

Dzięki postępom medycyny zmniejszono ryzyko pojawiania się wielu chorób (zakaźnych), ale w ich miejsce pojawiły się inne, określane mianem chorób cywilizacyjnych. Wśród czynników określających ryzyko przedwczesnego zgonu wskutek schorzeń cywilizacyjnych znaczący udział przypisuje się stylowi życia.

Człowiek pomimo dopracowania się olbrzymiego dorobku kulturowego, który całkowicie zmienił jego życie i umysł, wciąż pozostaje istotą o określonym dziedzictwie biologicznym*.

Dawne prace możliwe do wykonania jedynie pod warunkiem wkładu wysiłku fizycznego, obecnie realizowane są przy niemal zerowym nakładzie energii. Do zdobywania pożywienia nie trzeba podejmować już mozolnych wypraw i z wysiłkiem zbierać owoców i innych produktów. Skutki zmiany stylu życia z aktywnego, wiedzionego przez dziesiątki pokoleń naszych przodków, na bierny, jaki dominuje obecnie, są znamienne.

Na przeszkodzie do dobrowolnego i regularnego podejmowania wysiłku, stoi wiele elementów codziennego życia: wyczerpująca praca zawodowa, dojazdy samochodem lub autobusem, łatwa dostępność do telewizji, gier komputerowych i kuszące smakołyki – czyli nadmierna konsumpcja**.

* K. Sas -Nowosielski, dz. cyt., s. 5.
** Tamże.

Postęp cywilizacji, rozwój środków komunikacji, mechanizacja i automatyzacja pracy spowodowały, że wysiłek fizyczny został stopniowo wyeliminowany i zastąpiony obciążeniem psychicznym.

W tym kontekście rekreacja fizyczna staje się w naszych czasach koniecznością życiową człowieka, a jej znaczenie będzie rosło wraz z postępem cywilizacji.

Problem braku (niedoboru) ruchu, czyli hipokinezji, wzbudza od pewnego czasu zainteresowanie lekarzy i fizjologów, ponieważ hipokinezja może:

- sprzyjać otyłości i utrudniać jej leczenie,
- upośledzać krążenie wieńcowe,
- upośledzać obwodowe krążenie krwi,
- osłabiać ścięgna,
- zmniejszać siłę mięśniową,
- osłabiać koordynację ruchową,
- zwiększać ryzyko uszkodzeń stawów*.

Nawet największe pokusy życia nie będą silniejsze od wypracowanego, świadomego stylu życia, zawierającego stałą dawkę ruchu. Do takiego stylu należy dziecko wdrożyć, wychować do sposobu życia, w którym aktywność fizyczna będzie jego integralnym elementem.

* R. W. Winiarski, dz. cyt., s. 43.

SCENARIUSZ I

1. Ćwiczenia w poznawaniu się

Dzieci i rodzice siedzą w kole po turecku, trzymają dłonie na kolanach, pierwsza osoba uderza dwa razy dłońmi o swe kolana i jednocześnie mówi swe imię na przykład: „Ewa", „Ewa". Następnie ta sama osoba klaszcze dwa razy w dłonie i jeszcze raz powtarza swe imię: „Ewa"„Ewa". Druga osoba również przedstawia się, uderzając dwa razy dłońmi w kolana i mówi swoje imię, np.: „Ola" „Ola", potem klaszcze w dłonie jeszcze dwukrotnie, mówiąc imię „Ola" „Ola". Wszyscy w kręgu po kolei przedstawiają się w ten sam sposób – wypowiadając swoje imię dwa razy i tyle samo razy uderzając w kolana, a potem klaszcząc w dłonie, mówiąc jednocześnie swe imię*.

2. Powitanie

Na sali stoją porozstawiane w różnych miejscach krzesła. Grupa rodziców i dzieci wita się, podając sobie rękę nad lub pod krzesłem. Szukają możliwości przywitania się z różnych stron krzeseł**.

3. Ćwiczenia głowy i szyi w parach

Dziecko i rodzic siadają naprzeciwko siebie w siadzie skrzyżnym. Najpierw osoba dorosła wykonuje skłony głowy i szyi – w przód, w tył, w bok na lewo i w bok na prawo oraz przetaczanie głowy

* V. Karaskova, *Zabawy ruchowe dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych*, GWP, Gdańsk 2007, s. 58.
** B. Marecka, warsztaty szkoleniowe, Poznań 2013.

w jednym i drugim kierunku. Zadaniem dziecka jest naśladowanie ruchów rodzica.
Potem następuje zamiana – dziecko wymyśla swoją wersję, a rodzic je naśladuje.

4. Przyklejeni

Dorosły i dziecko siedzą do siebie tyłem w siadzie skrzyżnym ze złączonymi plecami. Dziecko porusza plecami w dowolnym kierunku, a dorosły podąża za jego ruchami. Po 2-3 minutach następuje zmiana – dorosły inicjuje ruch plecami, a dziecko podąża za jego ruchem*.

5. Wiatraki

Rodzic i dziecko siadają w pozycji motyla (baddha konasana) tyłem do siebie, opierając się o siebie plecami. Dwa motyle odwrócone do siebie plecami, wyciągają do góry ręce; dziecko chwyta za ręce dorosłego tam, gdzie dosięga. Ze złączonymi rękoma para wykonuje „wiatraki", czyli opuszcza ręce bokami w dół i podnosi do góry.

* M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, *Opis i planowanie zajęć wg Ruchu Rozwijającego W. Sherborne*, Harmonia, Gdańsk 2011, s. 63.

6. Blaty stołów

Dwie osoby (tym razem dzieci łączą się w pary i dorośli w pary) stają naprzeciwko siebie przodem, opierając dłonie na barkach partnera, odsuwają się na długość swych wyprostowanych rąk. Plecy pozostają płaskie jak blaty stołów. W tym ułożeniu pary zostają przez chwilę*.

* J. Smith, D. Hall, B. Gibbs, *Joga dla każdego*, Bellona, Warszawa 2005, s. 192.

7. Swobodny opad tułowia w dół

Ćwiczenie wykonywane indywidualnie. Wszystkie osoby wykonują skłon do przodu. Ręce, tułów swobodnie opadają w dół, do ziemi. Plecy, głowa oraz barki rozluźnione. Całe ciało odprężone, miękkie. W tym skłonie pozostają wszyscy kilka oddechów.

8. Ognisko grupowe

Wszyscy siadają na podłodze w kręgu, po czym zbliżają się do środka koła. Następnie uczestnicy podnoszą nogi w ten sposób, aby się połączyły (plecy i głowa leżą na podłodze, a głowa jest na zewnątrz koła). Złączone nogi mają imitować drewno płonącego ogniska*.

* Tamże, s. 233.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

JOGA
DLA CAŁEJ RODZINY

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl