

ילדות, ילדים והורים אהובים

שלום. שמי קארין סלע, אני מדריכת יוגה לילדים ובוגרת לימודי חינוך אנתרופוסופי לגיל הרך. אני גם שותפה ביוגי פאן, חברה ישראלית למשחקי קופסא מעולם היוגה. הכנתי עבורכם קובץ זה להדפסה- עם מגוון הפעלות שמתחילות ביצירה ומסתיימות ביוגה. תצטרכו רק כמה צבעים, מספרים, דבק וקרטון דק של קורנפלקס או ארגז.

המטרה של הדפים היא לאפשר זמן וויסות ורגיעה משותף לכל המשפחה, או לחילופין עבור הילדים שיוכלו ליצור בכוחות עצמם, כך שאתם ההורים תוכלו לקחת כמה רגעים שקטים לעצמכם. בנוסף לזה, שלושה שיעורי יוגה לילדים נמצאים ביוטיוב של יוגי פאן לשימושכם YOGi FUN בכל עניין, מוזמנים לפנות אליי



באהבה, קארין

054-5649671

karin@yogi-fun.com

דפי צביעה

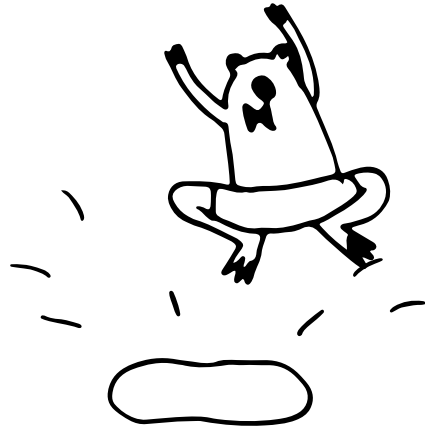
צביעה היא פעולה מרגיעה (עבור רוב הילדים והמבוגרים), אפשר לעודד את הילדים להוסיף אלמנטים משלהם ברקע, למשל שמש, ציפורים וכו', בהתאם לדף, זה המקום שלהם להביא את עצמם. לאחר מכן, אנחנו מוכנים ליוגה קראו את השיר ובצעו את התנוחה.



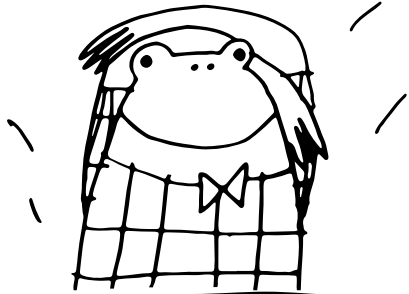
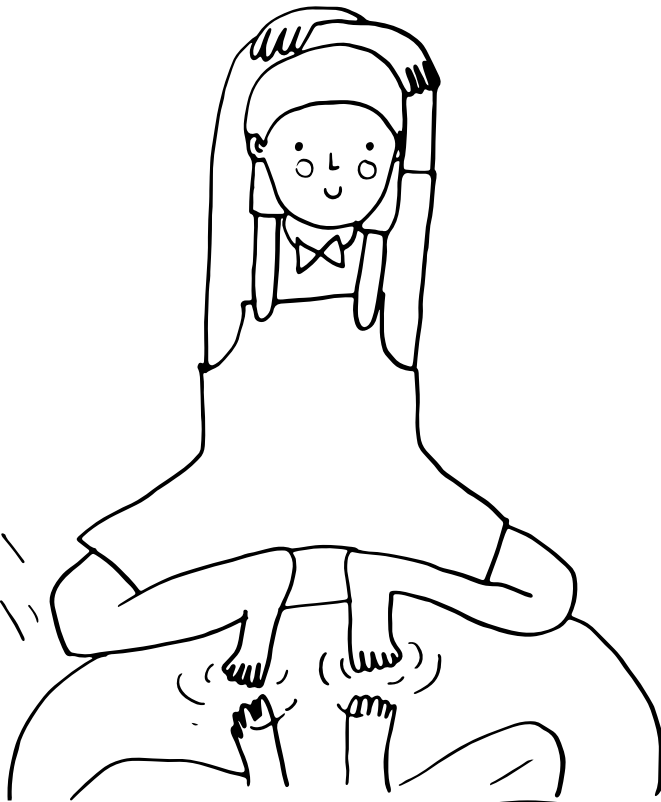
שתי רגליים יציבות בתוך החורש,
האחת מטפסת והשנייה מעמיקה כשורש,
נתרכז ונרים ידיים בדממה
כשני ענפים - אל עבר החמה.

עץ

צפרדע



בהונות על הקרקע וברכיים כפופות,
אצבעות הידיים את המרפקים מחבקות,
נהפוך קלילים ביבשה או במים,
נמה כיף לנחר לכיוון השמיים!



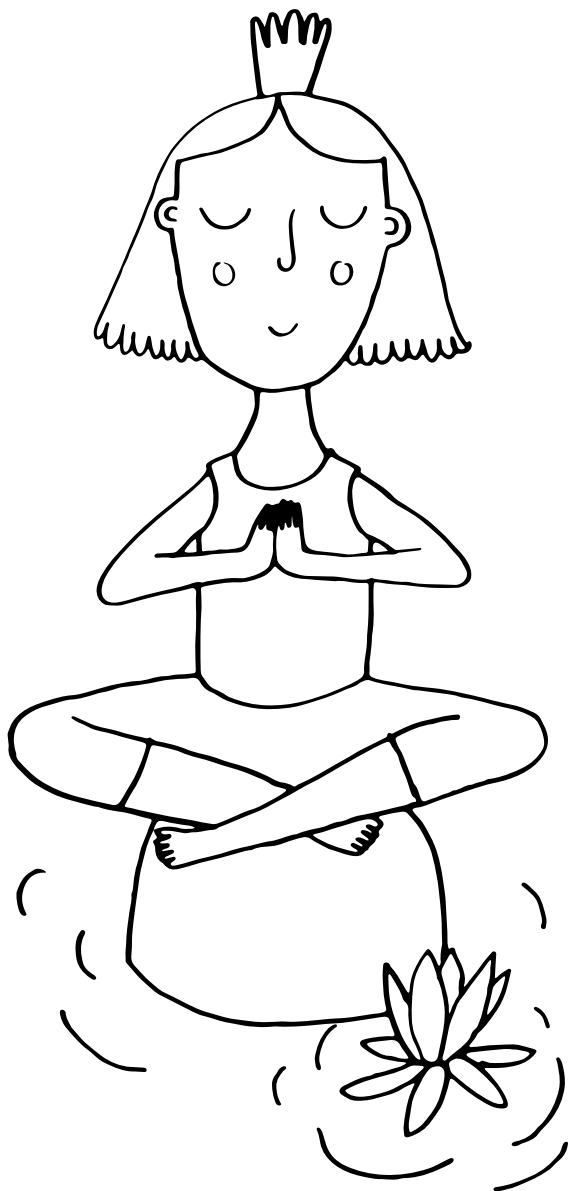
תנוחת הצפרדע משמחת מאוד את הלב. שימו לב – בקפיצה מעלה הידיים נשלחות מעלה ולא מחבקות את המרפקים. פה למטה, אפשר לנסות להעתיק את האיור, לצייר צפרדע משלכם, או להמציא בעצמכם תנוחה חדשה + שיר בחרוזים:

ענבר

ברכיים על הקרקע וישבן על כפות הרגליים,
את המצח נניח בעדינות ונרפה את הידיים.
נהפוך ליצור קטן הנח בפילה
ואולי גם הלילה נחלום על גבינה...



תנוחת העכבר עוזרת לנו להתקרקע והיא מצויינת לפני השינה. כדאי ללטף את הילדים בגב
זוהי מאוד נעים ומרגיע. פה אפשר לנסות להעתיק את האיור, לצייר עכבר משלכם, או להמציא
בעצמכם תנוחה חדשה + שיר בחרוזים:



לוטוס

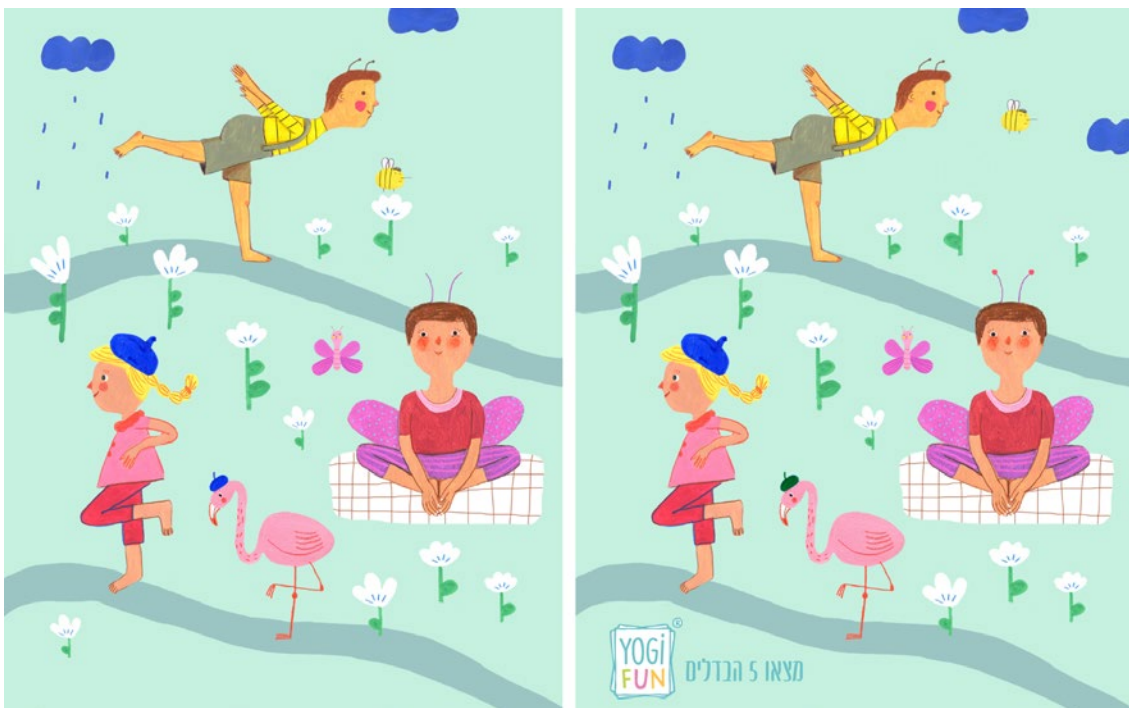
ישבן נח על הרצפה והרגליים משוכלות,
ידיים בנמסטה או על הלב נחות,
נזקוף את הגב ונעצום עיניים לכמה רגעים,
נתחבר לנשימה ונפתח את החושים...



הלוטוס היא תנוחה מאוד מרגיעה ואני ממליצה לשאוף בה עמוק דרך האף ולשחרר פוּוּוּוּוּוּ ארוך מהפה (אפשר להגיד לילדים לדמיין שהם מריחים פרח, ואז מכבים נר). פה מתחת, אפשר לנסות להעתיק את האזור, או להמציא בעצמכם תנוחה חדשה + שיר בחרוזים. ממש נשמח לראות את מה שיצא לכם!

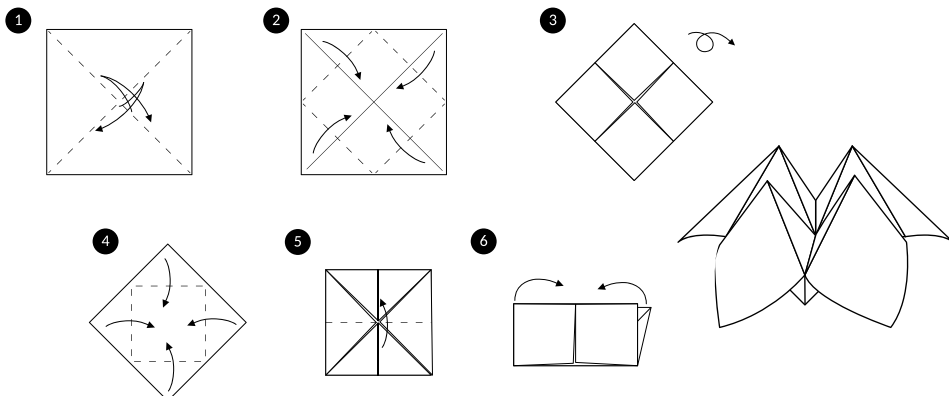
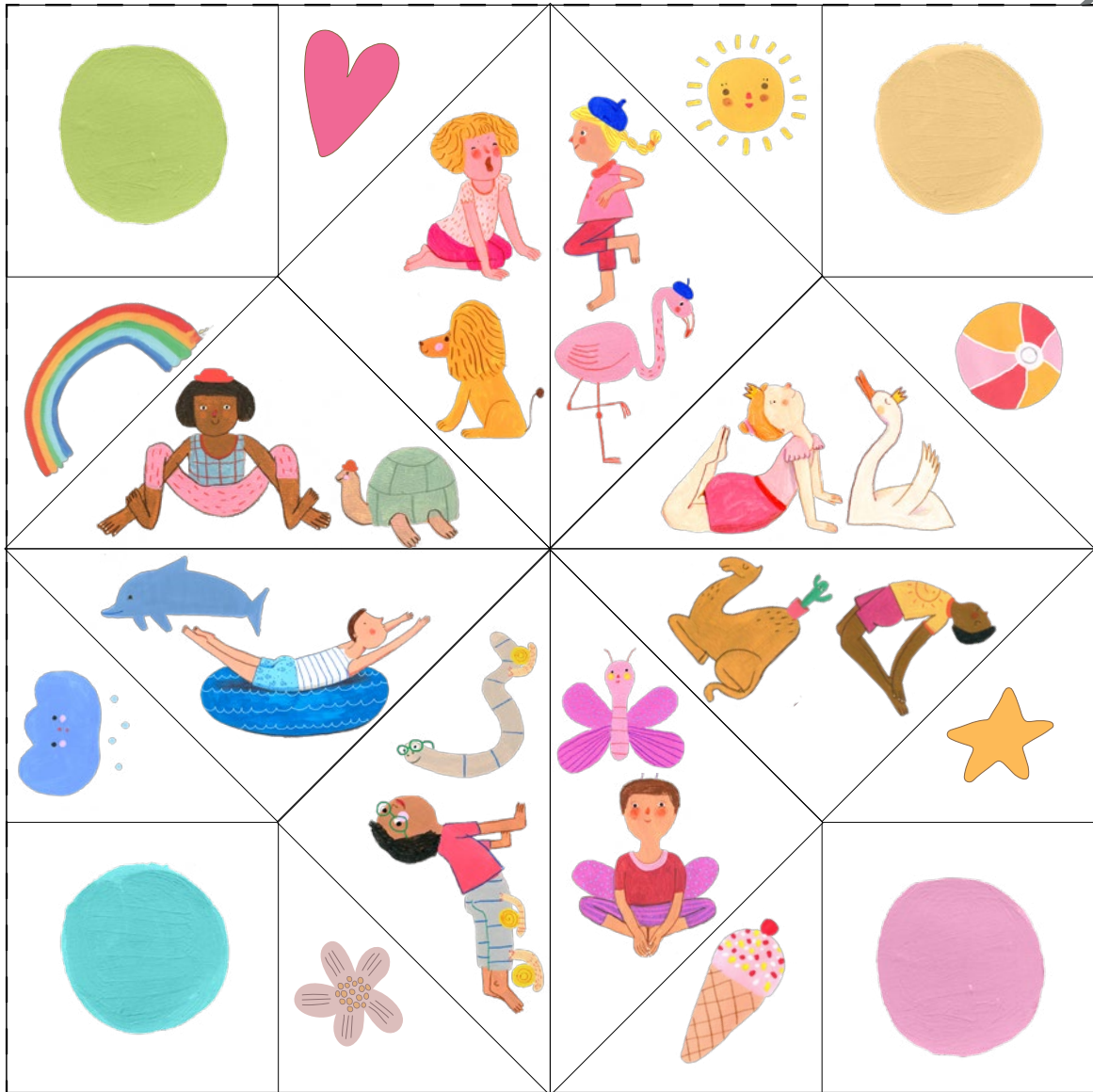
מצאו את ההבדלים

1. מצאו חמישה הבדלים בכל שורה, הקיפו אותם ולאחר מכן בצעו את תנוחת היוגה שרואים בכל תמונה (תמונה 1 – תנוחות: סוריקטה, גמל, אריה. תמונה 2 – דבורה, פרפר, פלמינגו).
2. עודדו את הילדים להמשיך לעבוד עם הדפים, ולהוסיף אלמנטים שונים על גבי האיורים (מדבקות, ציורים וכו).
3. תלו את האיורים בבית ובכל פעם שעוברים מולם מבצעים את התנוחות. זה טוב לבריאות ולמצברות.



קווה קווה יוגי

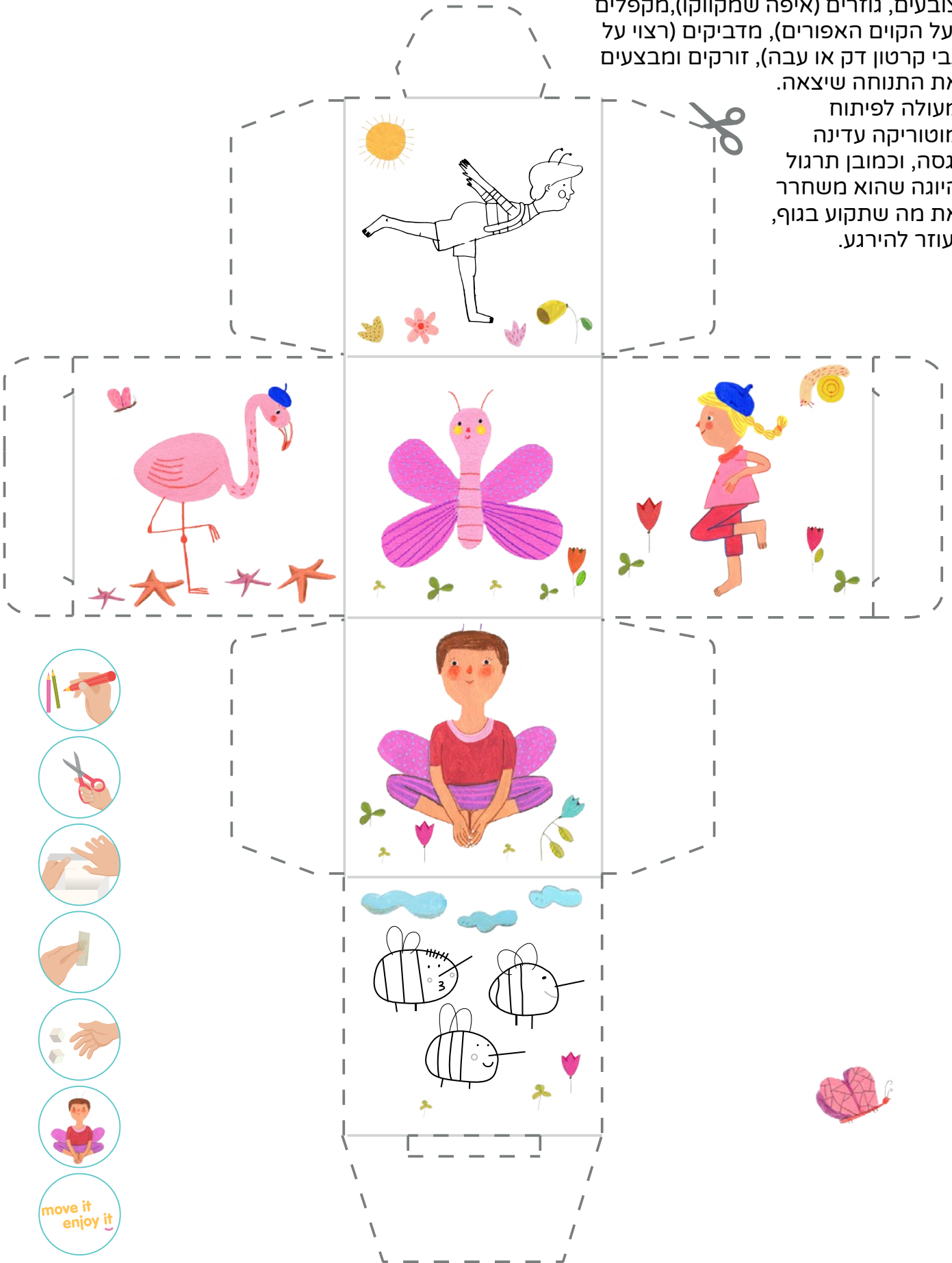
קווה קווה הוא משחק שילדים מכירים טוב יותר מרוב המבוגרים. זו הזדמנות עבורם ללמד אותנו – מה שגורם להם לתחושת מסוגלות ושמחה. בנוסף הם מאוד משועשעים כשלא מצליח לנו :) לכן אני ממליצה לשבת איתם בפעילות הזו.



קוביות יוגה

צובעים, גוזרים (איפה שמקווקו), מקפלים (על הקווים האפורים), מדביקים (רצוי על גבי קרטון דק או עבה), זורקים ומבצעים את התנוחה שיצאה.

מעולה לפיתוח מוטוריקה עדינה וגסה, וכמובן תרגול היוגה שהוא משחרר את מה שתקוע בגוף, ועוזר להירגע.



move it
enjoy it



move it
enjoy it