

ÇOCUK YOGASI

Çocuk yogası, kendi içinde ritmi olan, esnek, çocukların bedenlerini fark ettikleri, birbirleriyle olan ilişkilerinde ve doğadaki her şeye karşı saygı duymalarını anlatan, onları daha duyarlı bir yaşama teşvik ederken kendilerini kimseyle kıyaslamamalarını bedensel duruşlar, meditasyon, nefes çalışmaları, hikayeler ve oyunlar içerisinde öğreten bir yaklaşımdır. Çocukların motor yetenekleri ve dünyayı keşfetmeye başladıkları yaş olan 2 yaşından itibaren çocuklar yoga yapabilir. Bu yaş grubunun ebeveynleri ile birlikte yoga yapması, çocuk-ebeveyn arasındaki bağı kuvvetlenmesini ve birlikte keyifli zaman geçirmelerini destekler. Örneğin sabahları bize verdiği güzel enerji için güneşi selamlayarak güne başlayabiliriz, daha sonra nefes çalışmaları yapabilir ve zihnimizi rahatlatırız ve hayvan duruşlarını taklit ederek vücudumuzu esnetip rahatlatırız ve kendimizi en az doğadaki hayvanlar kadar özgür ve güçlü düşünebiliriz. Yaptığımız pozları hayal gücümüzle hikayeleştirip daha ilgi çekici hale getirebiliriz ve daha sonra bunun hakkında konuşabiliriz.



Küçük bir yoga oyunu:

Yere oturup ayaklarımızı bacaklarımızın arasında bir baklava dilimi olacak şekilde birleştirip bir kelebek olduğumuzu hayal edebiliriz ve bacaklarımız da kelebeğin kanatları olsun. kelebeğin iki çok önemli uzvu daha var, antenleri. ellerimizle başımızın üzerinde antenleri yapalım ve gözlerimizi kapatıp bacaklarımızı aşağı yukarı sallayarak bir bahçeye doğru uçtuğumuzu hayal edelim. ve daha sonra bir çiçeğin üzerine konalım. bir elimizi yavaşça yere koyup kanatlarımızı o tarafa doğru kapatalım. çiçeğin nasıl bir çiçek olduğunu hayal edelim hatta kokusunu bile hayal edebiliriz. kısa bir süre burada kaldıktan sonra eski pozisyonumuzu alıp tekrar bir ağaca doğru uçmaya başlayalım. ağaca konduktan sonra diğer elimizi yere koyup bir elimizi de havaya kaldıralım ve biraz rüzgar olduğunu hayal edelim hatta bu rüzgarın sesini de ekleyebiliriz bu yolculuğa. sonra kanatlarımızı ve antenlerimizi tekrar hazırlayacak evimize doğru uçabiliriz. evimize geldiğimizde kanatlarımızı kapatıp onlara sarılalım ve başımızı da dizimize doğru kapatıp biraz dinlenelim. hafif bir rüzgarla sağa sola yavaşça sallanarak dinlenebiliriz. daha sonra yavaşça başımızı kaldırarak bağdaş kurarak oturalım ve bu yolculuk hakkında biraz sohbet edelim. yolculuğun başındaki çiçeğin nasıl bir çiçek olduğunu, nasıl koktuğunu, ağacın nasıl bir ağaç olduğunu sorabiliriz, yolculuk sırasında neler hissettiğimizden bahsebiliriz.

NEHİR-KIYI OYUNU

Nehir-Kıyı oyununu, eminim hepimiz iyi biliyoruz. Daha iyi bilinen adı ile İçerde-Dışarda oyunu. Bu oyun, belirli bir sınır çerçevesinde oynanabildiği için ev içerisinde oldukça rahatlıkla oynanabilir. Hem çok fazla alana ihtiyaç duymadan hem de bu kısıtlı alanda çocuklarımızın kaba motor gelişimleri desteklenirse eğlenmelerini istiyorsak, bu oyuna mutlaka şans verilmeli. Şimdi gelelim oyunun nasıl oynandığına.

Nasıl oynanır?

Öncelikle, çocuklar yan yana gelecek şekilde durmalıdırlar. Hatta daha fazla çocuk varsa oyun çok daha eğlenceli olacaktır. Fazla sayıdaki çocuklar iki gruba ayrılıp karşılıklı dizilebilirler.

Bu oyunda yetişkin katılımı şarttır. Yetişkin, her iki grup çocuğun önüne bir iple veya yapışkanlı kağıtla düz bir sınır oluşturur. Yetişkin, Nehir dediğinde çocuklar sıçrayarak sınırın ayırdığı iç kısma girerler. Kıyı dediği zaman ise, sınırın gerisine sıçrarlar. Şaşırın çocuk oyundan çıkar ve oyun, kalan çocuklarla birlikte devam eder.

- Bu oyun aslında yetişkin tarafından sınırları belirtilen bir daire etrafında da oynanabilir. Çocuklar daire sınırının etrafına dizilirler, oyun aynı ritüelle devam eder. Fakat ev ortamında belki bu kadar geniş bir alan bulamayabiliriz diye oyunun bu oynanış alternatifini de belirtmek istedim.

Daha fazla eğlence için ipuçları: Çocuklar bu oyunu oynarken oldukça eğleneceklerdir. Fakat bazı küçük ipuçlarıyla daha da eğlenceli hale getirebiliriz. Çocuklar nehirde veya

kıyıda larken onlara tatlı hikayeler uydurulabilir. Bu sayede onların da hayal güçlerini devreye sokarak, oyundan çok daha fazla zevk almalarına yardımcı olunabilir. Ayrıca, oyunun monotonlaşmaması adına Nehir-Kıyı komutlarını verirken kimi zaman ses tonumuzu değiştirip (yükseltip, hızlandırarak) veya bunların tam tersi yapılarak oyuna hareket kazandırabiliriz.

Bu oyundan çocuklarımızın edindiği kazanımlar ise: Bu oyun sayesinde çocuklarımızın dikkat ve yoğunlaşma yetileri artar. Bununla birlikte, dengede durma pekiştirilir. Oyun oldukça hareketli bir oyun olduğu için bedensel gelişimlerine katkıda bulunur. Sosyal anlamda da oldukça önemli kazanımlar mevcuttur. Çocuklar, grup içerisinde hareket etmeyi ve grubun bir parçası olmayı deneyimler. Ayrıca, bütün bu eşsiz deneyimlere evlerinden ulaşabilecek olmaları da oldukça değerli diye düşünüyorum.

ÇOCUKLAR VE AİLELERİ İÇİN EVDE YAPILABİLECEK BASİT EGZERSİZLER



Son zamanlarda yaşanan olaylar ile hepimiz evimizde zaman geçiriyoruz ve dışarıda olan aktivitelerimize ara vermiş durumdayız. Bu gelişmeler en çok çocukları etkiliyor çünkü çoğu evde teknoloji ile baş başa monoton ve hareketsiz bir durumda. Basit egzersiz hareketleri ile evde kaliteli zaman geçirmek mümkün. Ailecek evde bu egzersizleri yapmak hem çocuğunuzla aranızdaki bağın güçlenmesi hem de sağlıklı vakit geçirmeniz için faydalı bir

yol. Özellikle evde kalmak zorunda olduğumuz bu zamanlarda çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemeliyiz.

1. İlk olarak zıplama hareketinden başlayacağım. Zıplamak çocukların yapmaktan zevk aldığı bir aktivite. Özellikle Jumping Jack olarak adlandırılan zıplayıp ve bacaklarımızı yana doğru açtığımız hareket hepimizin bildiği ve egzersizlerinde kullanılan yaygın bir yöntem. Aynı zamanda çocuklarında evde rahatça uygulayabileceği kolay ve sağlıklı bir egzersiz hareketidir.



2. Squat ve lunge hareketleri: Hepimizin yakından bildiği squat hareketi çocuklar için eğlenceli bir egzersiz haline gelebilir. Aslında şunu belirtmekte fayda var bu tarz egzersizleri bir oyun haline çevirebiliriz ya da müzik eşliğinde çocuklarımıza faydalı bir deneyim sunabiliriz. Lunge hareketinde ise ayaklarımızı öne ve arkaya açıyoruz. Bel dik bir şekilde eğilip, kalkıyoruz. Bu hareket bacak kaslarının güçlenmesine büyük bir fayda sağlıyor.



3. Mekik egzersizi: çocuklar için kolaylaştırabilir eğlenceli ve karın kaslarını güçlendiren bir hareket.



4. Şınav egzersizi: Evde ailecek yapabileceğimiz ve genellikle erkek çocukların sevdiği bir hareket.



5. Dirsek dize sıkıştırma hareketi:



Son olarak, esneme hareketlerinden bahsetmek istiyorum. Egzersiz sonrasında gerilen kaslarımızı rahatlaması ve esnekliğimizi korumak için esneme hareketlerini mutlaka yapmalıyız. Egzersizlerden önce ısınma hareketleri olarak da kullanabiliriz. Aslında kaslarımızın gerildiği her zaman esnemek ve rahatlamak için bu hareketleri yapmakta fayda var. Özellikle son zamanlarda yaşadığımız bu sıkıntılı günlerde stres seviyemizi azaltmak ve rahatlamak açısından da esneme hareketleri çok faydalı olacaktır. Egzersizleri ve esneme hareketlerini rutin haline getirmek sağlıklı yaşam için büyük bir önem arz ediyor.

1.Çocuk duruşu: Çok iyi bilinen bir yoga duruşudur. Çocuklarla yapılabilecek basit bir esneme hareketidir. Özellikle stresi azaltmada çok faydalıdır.



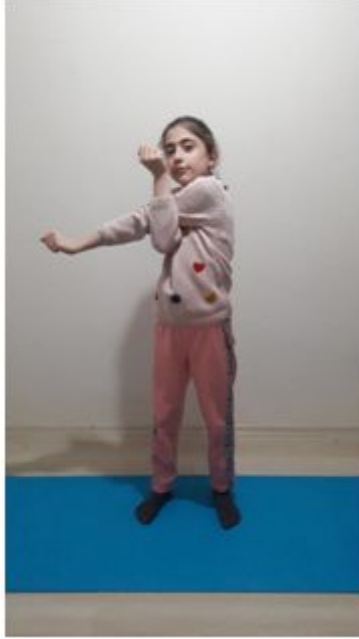
2. Kedi-inek duruşu: Sırtımızı yukarı ve aŗađı hareket ettirerek yaptığımız bir harekettir. Özellikle sırt ağrılarını için çok faydalıdır. Kedi duruşunda başımızı öne eğip sırtımızı tavana doğru çıkartırız daha sonra inek duruşunda sırtımızı ie çekip yüzümüzü yukarı çeviririz.



3. Yukarıya doğru esneme hareketi



4. Omuzları esnetme:



5. Arka kol kaslarını esnetme:



6. Kelebek hareketi:



7. Bacak açma hareketi: Diğer bir adı da maymun duruşu olan zorlu bir yoga duruşudur. Yetişkinler için yapması ne kadar zor olsa da çocukların kolayca yapabileceği bir esneme hareketidir. Basit egzersizler ile bacak açma hareketi mümkün.



8. Yan lunge hareketi:



9. Arka bacakları esnetme: Arka bacak kaslarını geliştirmek için faydalı bir esneme hareketidir.

Bunlara ek olarak, egzersizleri oyun ile daha eğlenceli hale getirebiliriz. Hayvan ismine göre egzersiz oyunu: bir tane küp yapabilir ve etrafına hayvan isimleri yazabiliriz. Örneğin, penguen gibi yürüme, tavşan gibi zıplama, ya da tırtıl gibi sürünme komutları ile daha eğlenceli bir egzersiz deneyimi yaşatabiliriz.

Bunun yanı sıra çocuklarında çok sevdiği hulahopları hem eğlence hem de çok çeşitli amaçlar için kullanabiliriz



Yine evde yapılabilecek basit ve eğlenceli aktiviteler ile devam edeceğim.

BALON TENİSİ

Materyaller: bir tane balon, iki tane plastik tabak, 2 tane kalın tahta çubuk, ve bant.



ÇİFT AYAKLI SEKSEK OYUNU



Seksek oyunu yediden yetmişe hepimizin çok sevdiği bir aktivite. Çift ayaklı seksek oyunu ise küçük çocukların da kolayca oynayabileceği bir oyun. Çocukların hem eğlenceli zaman geçirmesi hem de fiziksel harekete bulunması için önemli bir aktivite. Evde kaldığımız bu zamanlarda çocukların harekete çok ihtiyacı var.

