

Yoga i børnehøjde



Beskrivelse

QM YOGA tilbyder dette forløb med Yoga i børnehøjde, som kan tilrettelægges efter jeres behov. Vi laver et forløb for børnene, hvor I samtidig får inspiration til, hvordan I kan arbejde videre med yogaens elementer i den pædagogiske hverdag.

Aktiviteter

Et forløb består af, at jeg kommer hos jer en gang om ugen over en selvvalgt periode. Jeg introducerer gennem forløbet børnene for børneyoga gennem blandt andet leg, fortælling, åndedræts- og opmærksomhedsøvelser. Hver enkel gang tilrettelægges således:

- opvarmning med musik og bevægelse
- åndedrætsøvelser med forskellige sjove facetter
- en yogahistorie, hvor alle er med
- sommetider med makkerøvelser i historien
- afspænding

Det er vigtigt, at I i personalegruppen kan være med på gulvet, sammen med børnene. Det kan give jer en fælles oplevelse af samhørighed. Desuden kan der være børn, der har brug for at blive støttet og guidet.

Til vuggestuer/dagpleje er formen meget visuel med eksempelvis bamser, sange og mange skift i aktiviteter. Sekvenserne er korte med hensyn til børnenes kognitions- og opmærksomhedsniveau (varighed 30 - 40 minutter).

Børnehavebørn kan være i gang lidt længere, og der er overskud til lidt mere fordybelse. men der er stadig meget fokus på det legende element og storytelling er et vigtigt element for denne gruppe. De større børns forløb tilrettelægges efter de samme elementer som de yngre, men formidlingen og det pædagogiske fokus er anderledes (varighed 45 - 60 minutter).

Forberedelse

Det er ikke en forudsætning at have arbejdet med yoga, men har I brugt bøger, yoga-kort, rim og remser, vil I kunne opleve at få en mere sammenhængende oplevelse gennem et forløb med børnene.

Med QM YOGA's [Introkursus Yoga i børnehøjde](#) kan I blive indført i teorierne bag børneyogaens mange

facetter og elementer, samt øge anvendelsesmulighederne efter et endt forløb betragteligt.

Efterbehandling

Det er en god idé at filme forløbet, eller give en person fra personalegruppen en observatørrolle, således at formidlingen og strukturen efterfølgende kan tilpasses, kopieres og justeres jeres behov. Desuden kan det give en særlig indsigt i at kunne observere på børnenes forskellige reaktioner på undervisningen.

Formål

Der er mange gaver og gevinster for børnene ved at lave børneyoga, med alle dens elementer. I børneyoga udfordres hele sanseapparatet. Det udvikler børnenes evne til at forstå og mærke sig selv samt være en positiv del af fællesskabet.

Over tid, vil I kunne mærke forandringer hos børnene omkring temaer som.

- kropsfornemmelse
- sanseintegration
- koncentration
- læring
- selvregulering
- trivsel

Eksempler fra den pædagogiske læreplan

Krop, sanser og bevægelse Børnene skal inviteres til at få mange forskellige kropslige erfaringer i et læringsmiljø, hvor bevægelsesglæde, kreativitet og leg er nøglebegreber, og hvor det pædagogiske personale understøtter det enkelte barn og skaber fleksible, inkluderende læringsmiljøer. Det pædagogiske personale er nysgerrigt og udvælger og følger bevidst børnenes bevægelsesinitiativer, så børnene oplever selv- og medbestemmelse som en naturlig del af deres dannelsesproces.

Sted

På institutionen

Inspirationsmateriale

På QM YOGA's instagram kan I holde øje med de børneyogaplakater og andre materialer, der sælges som inspiration til jeres arbejde.

[Børneplakater](#)

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Skriv eller ring, hvis I vil vide mere eller bestille et forløb.

Tilmelding

qmyoga.dk

qmyoga@gmail.com

Tlf.nr. 22 53 71 44

Praktisk information

Udbyder

QMyoga

Antal

15

Det er en forudsætning for alle forløb, at der er voksne tilstede, der kender børnene. Jo yngre børnene er, jo flere voksne og jo mindre gruppestørrelse anbefales.

Tallene herunder er vejledende. Kontakt mig gerne, hvis I ønsker noget andet.

Vuggestue: 6 - 8 børn (2½-3 år)

Børnehave: 10 -15 børn

Periode

Hele året

Yderligere oplysninger til periode

1- 5 uger (én gang om ugen)

Kan fordeles mellem forskellige aldersgrupper i den samme institution.

Varighed

30-40 min. pr. gang for vuggestuebørn

60 min. pr. gang for børnehavebørn

Pris

790,- pr. time (inkl. moms)

3400,- pr. forløb (inkl. moms)

Emneområde

Idræt og bevægelse

Sprog

Læreplanstemaer

Alsidig personlig udvikling

Kommunikation og sprog

Krop, sanser og bevægelse

Social udvikling

Kontakt udbyder

QMyoga

Dollerupvej 6

7470 Karup J

Tlf. 22537144