



Lastejooga on mängulisem versioon iidsest joogateadusest, mille eesmärgiks on arendada tugevust, keskendumist, teadlikkust, kordinatsiooni ja vastupidavust. Lastejooga parandab rühma-oskusi ja sotsiaalset suhtlemist, inspireerib austust iseenda ja teiste vastu ning istutab heaolu seemne terveks eluks.

Laste jooga pole võistlev ala, lubades lapsel rõõmu tunda eelkõige enda saavutuste üle. Jooga mõjub hästi laste enesehinnangule. Saavutades kas või väikese edasimineku joogaasendi sooritamisel või parandades tasakaalu ja painduvust, annab see lapsele usu iseenda tugevusse ja võimetesse. Oluline on, et me ei võrdle ega võistle teistega, vaid proovime olla paremad vaid iseendast.

TUNNI ALUSTAMINE



- Tiibetikellade helistamine ja kuulamine. Heli, mis toob fookuse endasse ja aitab tundi sisse häälestada
- Tervitus
- Erinevad soojendusharjutused, et valmistada ette jooga põhiosa.
 - Kehaosade tunnetamise mäng matil
 - Läbi loo jutustamise soojendusharjutused

TUNNI PÕHIOOSA TEGEVUSED

(erinevate joogavahendite tutvustamine)



- **Erinevate vahendite abil joogaasendite tegemine**
 - Laste joogakaartide näidised (tutvustus, millesedi joogakaarte on võimalik ise teha)
 - Laste joogapadjad
 - Laste joogapall
 - Laste jooga lauamäng
 - Tooli jooga
 - Joogaraamatud
 - Joogatärringud
 - Paarisjooga
 - Akrojooga
 - Halloweeni joogapooside sari
- **Erinevad joogamängud**



- Langevarjuga joogategevused

- 5 meele tutvustamine joogatunnis (nägemine, kuulmine, kompimine, maitsmine, haistmine) (Sõbra ära tundmise mäng)
- Keeruta, keeruta kuju mäng
- Sat-Nam, Sat-nam, kes on peidus
- Heeringas, heeringas 1,2,3
- Jooga kullimängud – Joogakujud,
- Joogaasenditest läbi pugemine
- Täpsusvisked ja joogaasendite tegemine

- **Rahulikud ülesanded, mis sobivad tunni lõpu ossa**



- Massaažipallidega massaaž
- Erinevate asjadega seljapeal massaaž, nii et laps arvab ära, millega tehakse
- Selja peale pitsa tegemine ehk massaaž
- Lille hingamine
- Mudrade õppimine ja tegemine

- **Tunni lõpetamine**



- Lõdvestus matil laulu saatel
- Kõhuga hingamine
- Lõpulaul
- Tänu sõnad endale ja päevale