

aventura YOGA ZOO

Poziții ale animalelor
și jocuri pentru cei mici

O carte distractivă pentru copiii
între 3 și 7 ani



Ilustrații Barbara van Amelsfort

Traducere de Sorin Petrescu



CUPRINS

Adnotație importantă / 9

Cuvânt înainte / 11

Despre autor / 13

Mulțumiri / 14

Introducere / 17

Instrucțiuni pentru părinți și profesori (educatori) / 19

Ce este yoga? / 19

Cei opt pași / 19

De ce yogă pentru copii? / 21

Să te joci cu natura / 22

Învățarea prin joc / 23

Cum să folosești această carte / 24

Planificarea lecției / 25

Începerea lecției / 27

Sfaturi / 28

Reguli / 29

Cum să te adresezi unui grup / 30

Atitudinea profesorului/educatorului / 30

Observații și reflecții / 31

Cheia folosirii iconurilor din exerciții și jocuri / 32

Jocuri / 35

Povestiri cu animale / 133

Animale de la A la Z / 149

Jocuri cu cerințe speciale / 179

TREZEȘTE-TE ȘI LUMINEAZĂ!

Este dimineată. Curând îți vei începe aventura Zoo, dar mai întâi trebuie să te trezești.



Simte soarele



Spuneți copiilor: *Soarele a răsărit, iar razele lui pătrund pe fereastră și-ți luminează fața.*

- Întinde-te pe spate, cu brațele întinse pe lângă corp.
- Simte căldura razelor soarelui.
- Simte cum soarele îți încălzește fața, pieptul, burta, brațele, palmele, picioarele și tălpile.





Spuneți copiilor să producă un căscat uriaș. Oferiți următoarele indicații:

- Stați în poziție dreaptă.
- Ridicați brațele deasupra capului și întindeți-vă.
- Deschideți gura larg și spuneți „aaaaaaaaaaaaahh”.



Corpul vostru simte o căldură incredibilă. Următorul pas este să vă treziți corpul, începând cu degetele de la mâini.

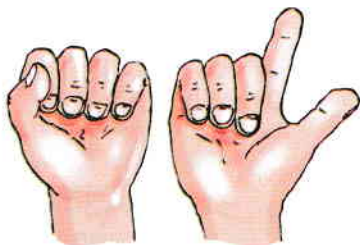


Degetele umblătoare

Dați copiilor următoarele instrucțiuni:

- Stați cu spatele drept.
- Țineți mâna întinsă în fața voastră, cu palma întoarsă.

- *Strângeți pumnul. Toate degetele sunt strânse – încă dorm.*
- *Puteți trezi degetele, ridicându-le unul câte unul. Începeți cu degetul mare, continuați cu arătătorul, degetul mijlociu, inelarul și apoi cu degetul mic.*
- *Dacă vreunul dintre degete nu vrea să se trezească, îl puteți ajuta folosindu-vă de cealaltă mână.*
- *Procedați la fel și cu degetele de la cealaltă mână.*



Sfat. În timp ce jucați jocul, copiii pot fredona cântecul de mai jos, spunând numele potrivite (Degetul Mare, Arătătorul, Mijlociul, Inelarul, Mititelul) și ridicând degetul numit la „Aici sunt!” și ascunzând mâna la spate la „Fugi!”

*Unde-i Mititelul, unde-i Mititelul?
Aici sunt, aici sunt!
Cum te simți în dimineața aceasta?
Foarte bine, mulțumesc!
Fugi, fugi!*

Acum haideți să trezim întregul corp.



Spuneți copiilor să procedeze astfel:

- Coborâți din pat și stați drept.
- Scuturați liber mâinile din încheieturi – câte una pe rând.
- Scuturați un braț și apoi pe celălalt.
- Scuturați laba de la un picior, apoi pe cea de la celălalt.
- Scuturați un picior, apoi pe celălalt.
- Scuturați-vă liber tot corpul.

5

Bună dimineața

întregul
grup

Spuneți copiilor:

- Priviți în jur să vedeți cine s-a mai trezit.
- Zâmbiți-i fiecăruia și spuneți-i „bună dimineața”.



ÎMPROSPĂTAREA

Acum este timpul să ne pregătim
pentru marea noastră aventură.
Să începem cu spălatul pe dinți.



Spălatul dinților



Rugați copiii să imite spălatul pe
dinți, după cum urmează:

- Mișcați-vă periuța (degetul arătător) înainte și înapoi prin dreptul gurii.
- Prefaceți-vă că luați o gură de apă și apoi umflați-vă obrajii cu ea.
- Scuipați apa în chiuvetă.
- Arătați prietenilor dinții voștri albi și curați și zâmbiți cu toată gura.

Acum a venit timpul
pentru un duș revigorant.



Dați copiilor următoarele instrucțiuni:

- Cu ajutorul degetelor imitați picăturile de apă care cad pe corpul vostru.
- Începeți prin a vă lovi ușor cu degetele în cap, apoi continuați în jos pe gât, umeri, brațe, piept, burtică, fund și picioare.
- De asemenea, puteți auzi cum cad picăturile de apă: ascultați cu atenție zgomotul făcut atunci când vă loviți ușor cu degetele.



**Sunteți uzi leoarcă
după dușul acesta,
așa că începeți
să vă ștergeți.**



LIBRIS

Uscarea

We know
books



Recuzită: Câte un prosop de hârtie pentru fiecare copil.

Spuneți:

- Stați cu spatele drept și cu picioarele depărtate.
- Așezați prosopul de hârtie pe podea, între picioarele voastre.
- Folosiți-vă degetele de la picioare pentru a apuca prosopul de hârtie.
- Cu ajutorul mâinii, luați prosopul dintre degetele de la picioare.
- Ușați prin tamponare un picior de sus și până jos, apoi pe celălalt.
- Ce alte părți ale corpului vostru trebuie uscate? Procedați la fel și în cazul lor!

Este timpul să vă îmbrăcați.



Împărțiți grupul în perechi. Spuneți copiilor:

- Alegeți cine este „oglindea” și cine se îmbracă.
- Stați față în față.
- Dacă ești cel care se îmbracă, privește în „oglindea” și prefă-te că te îmbraci.
- Dacă ești „oglindea”, imită mișcările partenerului care se îmbracă.
- Schimbați rolurile și reluați.

Sfat: Copiii pot să încerce următoarele mișcări:

- să-și pieptene părul,
- să-și pună pantaloni și cămăși,
- să-și pună ciorapi și pantofi,
- să-și pună jachete și căciulițe,
- să-și pună șaluri și mănuși.



**Acum sunteți împrospătați,
curați și pregătiți să vă începeți ziua.**