

## **Yoga som et arbejdsredskab i Eventyrhuset.**

Deltagere: 4 børn fra vuggestuen, 4 børn fra børnehaven og 3 voksne.

Børnene kommer ind i salen. Der er lagt måtter ud i en rundkreds, der er tændt et lys i midten af rundkredsen, og der står også en klokke. Børnene sætter sig. Vi sidder i stillingen "kringlen" på måtten.

Vi trykker på yoga knappen, hvor vi trykker med hånden på panden, så er vi klar til yoga.

Vi fortæller, når vi trykker på knappen, skal vi være helt stille.

Vi synger navnesangen. Børnene er med og virker interesseret. Vi finder den store kugle frem med alle farverne, der kan trækkes ud og ind. Først prøver børnene, når de sidder i rundkredsen, og derefter kommer de ind enkeltvis. Sammen med en voksen trækker de kuglen ud og ind, samtidig med at de trækker vejret helt ned i maven og puster ud.

Alle kommer op og stå, og vi siger sammen solhilsen.

Vi siger: "Hej mig" og sætter hænderne op foran brystet. "Hej sol" og strækker armene op. "Hej jord" og bøjer forover og ned mod gulvet. "Hej dig" og sætter hænder på skinnebenet og strækker ryggen. Vi gentager det hele igen.

Så finder vi yoga kortene frem med de genkendelige dyr. Vi spørger børnene, hvad det er for nogle dyr, og så stiller vi os ligesom de forskellige dyr gør. Derefter går vi rundt blandt hinanden og efterligner dyrets gang. Når den voksne trykker på yoga knappen på hovedet, går børnene tilbage til deres måtte. Og vi tager et nyt dyr osv. Vi spørger børnene, om de kender andre dyr, og nogle af børnene kommer med et forslag.

Vi slutter af med afslapning, med stille musik, hvor den ene voksen går rundt med et tørklæde og vifter omkring børnene.

### **Voksen perspektiv:**

De voksne oplever, at børnene gerne vil deltage og er aktive deltagere. De voksnes intention er at være rollemodeller, udviser glæde ved yoga, holder fokus og nyder at være i nuet.

### **Børneperspektiv:**

Barnet lærer at få kendskab til kroppen, at yoga bliver en leg, hvor børnene oplever ro og fordybelse.

### **Medlæring:**

Børnene lærer at mærke sin krop, finde roen, være i nuet og ignorere ting omkring sig.

### **Selvrefleksion:**

Det er vigtigt, at den voksne er forberedt og har gjort klar til, at børnene kommer ind i yoga lokalet, så børnene oplever en rolig måde at komme ind i lokalet på.

### **Almengørelse:**

Lever op til Eventyrhusets værdigrundlag. Børnene fordyber sig. Der er genkendelighed, ved at de kender de voksne godt og føler sig tryk i opgivelserne. De voksne er gode rollemodeller, der udviser glæde og engagement.

**Kompetencer:**

Barnets alsidige personlige udvikling, opleves ved, at det enkelte barn føler sig unik og har succes med det, de gør. De indgår i socialfællesskab, som er betydningsfuld for det enkelte barn. Mulighed for tid og rum for fordybelse.

**Sociale kompetencer:**

Børnene indgår i social sammenhæng, oplever tryghed ved kendte voksne, og har tillid til både børn og voksne.

**Sprog:**

Børnene bruger sproget ved de forskellige aktiviteter.

Citater fra børn i alderen 2,4 til 3 år: " jaeeee, vi skal lave yoga" – "hej sol, hej jord og hej mig"

Citater fra børn i alderen 3 til 5 år: " Vi skal sidde i kringlen" – " vi skal være stille"

**Krop og bevægelse:**

Børnene er aktive med deres krop, og bruger hele kroppen. Har fokus på det der skal ske nu - være i nuet. Det er vigtigt, at den voksne er rollemodel, viser glæde og engagement.

**Denne fortælling stemmer overens med vores pædagogiske praksis. Evalueret marts 2017.**