

lóga do pháistí sa naíonra

lóga le Nuala 7 Gaeloideachas



Gaeloideachas 

Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

Cén fáth a ndéanfa ióga le páistí sa naíonra?

Ag leibhéal fisiciúil:

- Neartaíonn sé na matáin.
- Cothaíonn sé cothromaíocht sa chorp.
- Cothaíonn sé seasmhacht sa chorp.
- Méadaíonn sé cumas aeróbach sa chorp.
- Méadaíonn sé toilleadh na scamhóg.
- Beidh an páiste níos compordaí ina gcorp.
- Beidh tuiscint níos fearr acu ar an anáil agus an slí chun an anáil a úsáid, go háirithe nuair atá siad neirbhíseach nó imníoch.



Cén fáth a ndéanfa ióga le páistí sa naíonra?

Ag leibhéal mothúchánach:

- Nuair a chuireann muid na cleachtais seo in áit go luath i saol an pháiste, is mó seans atá ann go leanfaidh siad leis agus beidh tionchar dearfach aige seo ar an pháiste ar feadh a saol.
- Cuidíonn sé leo imní a bhainistiú.
- Cuidíonn sé leo le rialú mothúchánach.
- Cothaíonn sé féinmheas.
- Cuidíonn sé le páistí a trua a bheith acu do dhaoine eile.
- Cuidíonn sé leo feasacht a bheith acu ar a gcorp.
- Cothaíonn sé cleachtadh aireachais.
- Cuidíonn sé le cuimhne agus aird.
- Spreagann sé cruthaitheacht agus samhlaíocht.

An Corp

Mullach an chinn

Éadan

Mala / Malaí (iol)

Gualainn / Guailí (iol)

Imleacán

Giall

Ucht

Rosta nó caol
na lámhe

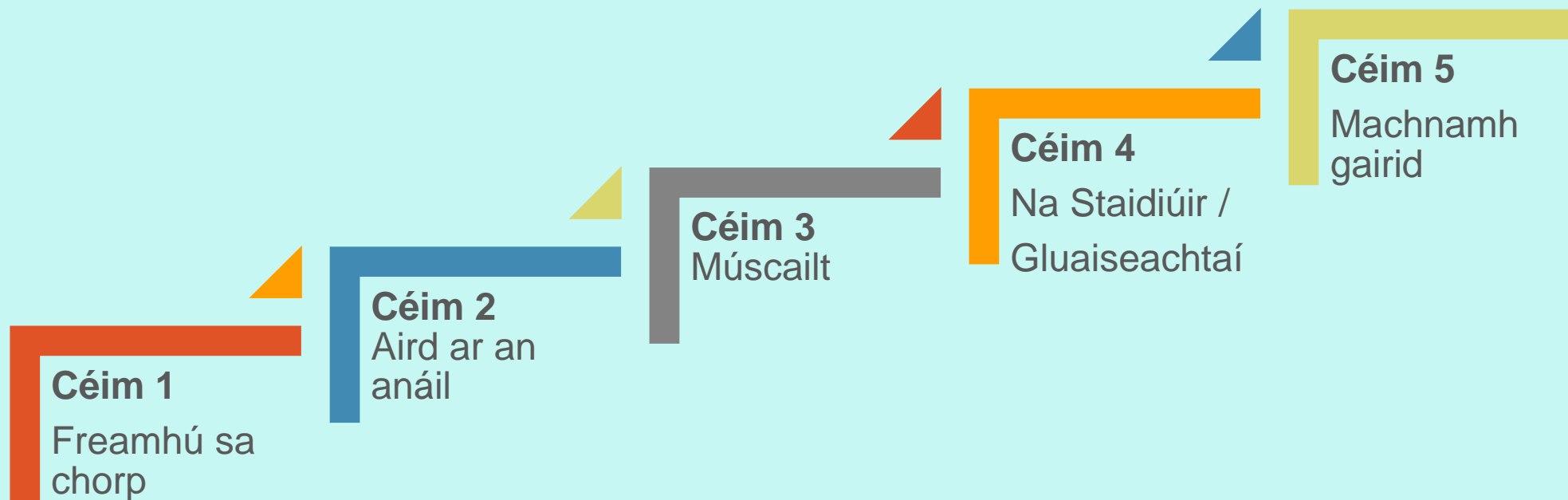
Ladhar / Ladhracha (iol)
agus barraicíní

Cromán / Cromáin (iol)

Ruitín / Ruitíní (iol)



Leagán amach rang ióga



Céim 1

- Luí síos más féidir nó is féidir é a dhéanamh leis an chloigeann ar an bhord.
- Cuir ceol nó fuaim shuaimhneach ag dul. Tá cuid mhór ar fáil ar Youtube - sampla ar fáil ag an nasc thíos.

Relaxing Music For Children - Be Calm and Focused (cute animals)

- Iarraidh ar na páistí na súile a dhruim má tá siad compordach, seans nach mbeidh cuid acu ag iarraidh seo a dhéanamh go háirithe páistí atá imníoch agus iad i gcuideachta dhaoine eile. Tá sé tábhachtach meas a bheith againn ar seo, is féidir leis na páistí seo radharc na súile a ísliú.
- **Freamhú sa chorp** - Bog fríd an chorp ag iarraidh ar na páistí an áit sin a dhéanamh bog. Is féidir bogadh fríd an chorp iomlán:

Déan d'aghaidh deas bog...an spás idir na malaí...do ghiall...na guailí...ó na guailí go dtí barr na méara...d'ucht...do bholg...an dá chos ó na cromáin síos go dtí na barraicíní.
- Is féidir ceisteanna a chur ar na páistí anseo m.sh, cad é mar atá do chorp ag mothú inniu, an bhfuil sé tuirseach, múscailte, trom, éadroim, an bhfuil d'intinn iontach gnóthach nó an bhfuil sí suaimhneach?

Céim 2

Aird ar an anáil- Iarr orthu an anáil a thabhairt faoi deara, is féidir roinnt ceisteanna mar seo a leanas a chur orthu:

- An bhfuil an anáil ag bogadh go sciobtha nó go mall?
- Cén áit a thosaíonn an anáil sa chorp? Cén áit a théann sé i ndiaidh sin?
- An aithníonn sibh aer fuar ag dul isteach sa chorp agus tú ag anáil isteach agus aer té ag fágáil do chorp leis an anáil amach. Nach bhfuil an corp iontach cliste?
- Cad é na codanna den chorp a bhogann leis an anáil isteach agus cad é na codanna a bhogann leis an anáil amach?
- Ansin iarr orthu iarracht an dhéanamh an anáil a dhéanamh níos doimhne. Ag déanamh iarrachta an anáil a tharraingt go bun an bhoilg.
- Tabhair nóiméad nó dhó daofa ag an deireadh i gciúnas, i láthair sa chorp agus i láthair leis an anáil.

Céim 3

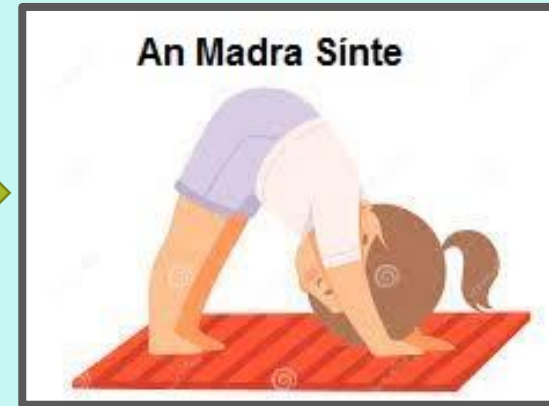
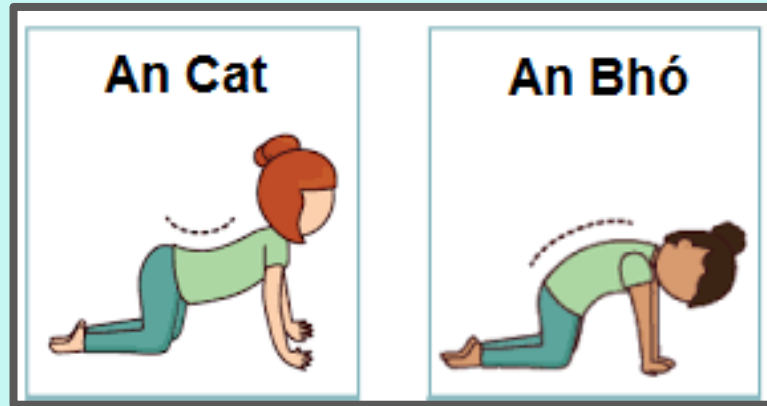
Múscailt - I ndiaidh daofa a bheith ag obair leis an anáil tá an t-am ann leis an chorp a mhúscailt arís.

- Iarr ar na páistí ligint don anáil pilleadh ar an ghnáth rithim.
- Iarr orthu gluaiseachtaí beaga a dhéanamh leis na méara agus na ladhracha ar dtús.
- Iarr orthu an ghluaiseacht a mhéadú ag bogadh amach chuig na géaga, na lámha agus na cosa.
- Iarr orthu an corp a bhogadh in aon slí atá sé ag iarraidh bogadh, ag cur i gcuimhne daofa go mbíonn a fhios ag an chorp cad é na gluaiseachtaí atá de dhíth air. B'fhéidir ag síneadh ar an slí a dhéanann tú céad rud ar maidin nó ag tabhairt barróga deas don dá ghlúin isteach chuig an ucht.
- Anois tá an t-am ann le bheith ina suí.

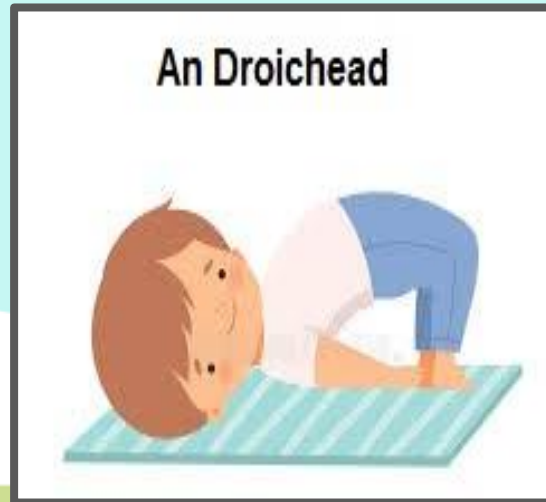
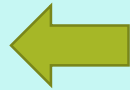
Céim 4

Na Staidiúir / Gluaiseachtaí:

Tús



Deireadh



An Féileacán

- Iarr ar na páistí a bheith ina suí ag mothú na cnámha suite i dteagmháil leis an urlár nó máta.
- Iarr orthu suí suas go hard, ag déanamh an cnámh droma chomh fada agus gur féidir agus ag síniú fríd mullach an chinn.
- Iarr orthu na súile a dhruidim má tá siad compordach.
- Iarr orthu an aird a thabhairt ar an anáil.
- Iarr orthu tabhairt faoi deara cad é mar a mhothaíonn an corp sa chruth seo.
- Bain úsáid as teanga spreagúil, "amharc cé chomh láidir agus atá sibh".
- Is féidir iarr orthu samhlú go bhfuil na cosa cosúil leis na sciatháin atá ar fhéileacán agus na glúine a bhogadh suas agus síos.



An Cat agus an Bhó

- Iarr ar na páistí dul ar na ceithre boinn.
- Iarr orthu na méara a spréadh amach.
- Iarr orthu an urlár a bhrú ar shiúl leis na lámha agus na cosa.
- Ansin iarr orthu an droim a lúbadh ag tógáil an droim in airde agus an smig a thógáil isteach i dtreo an uchta.
- Tá an cruth seo cosúil le cat ag síneadh. Is féidir iarr orthu “meow” a dhéanamh.
- Ansin iarr orthu ligint don bholg titim síos i dtreo an urláir agus an ceann a thógáil. Tá an bolg síos cosúil le bó. Is féidir iarr orthu “Moo” a dhéanamh.
- Déan seo x 5.



An Madra Sínte

- Iarr orthu dul ar ais ar na ceithre boinn.
- Iarr orthu samhlú gur madra iad le t-eireaball ag bonn an droma.
- Iarr orthu na ladhracha a lúbadh le bheith i dteagmháil leis an urlár agus an rúbal a thógáil suas agus siar.
- Tá an ceann idir an dá lámh agus tá siad ag amharc idir an dá chos.
- Is féidir leo “Woof-Woof” a dhéanamh anseo agus an t-eireaball a bhogadh ó thaobh go taobh.
- Fán anseo ar feadh 5 anáil agus iarraidh orthu teacht ar ais chuig na glúine.



An Sliabh

- Iarr ar na páistí teacht le bheith ina seasamh.
- Iarr orthu na ladhracha a spréadh amach agus an dá chos a bhrú isteach san urlár, ag brú an urlár ar shiúl leis na cosa.
- Iarr orthu seasamh suas chomh hard agus gur féidir leo le mullach an chinn ag síneadh i dtreo na spéire.
- Iarr orthu na lámha a síneadh amach chuig an dá thaobh leis na méara ag síneadh síos i dtreo an urláir.
- Tá siad cosúil le Sliabh anseo leis na lámha ag an taobh agus mullach an chinn cosúil le barr an tsléibhe.
- Fán anseo ar feadh 5 anáil.



An Crann

- Iarr orthu a meáchán a bhogadh chuig cos amháin agus an cos eile a thógáil in airde.
- Cuir ceist orthu an féidir leo fanacht cothrom ar chos amháin. Mura bhfuil siad in ann seo a dhéanamh, iarr orthu fanacht anseo ag déanamh iarrachta a bheith cothrom ar chos amháin.
- Má tá siad in ann seo a dhéanamh iarr orthu an ghlúin a thógáil amach chuig an taobh agus bun an chos a chur i dteagmháil leis an taobh istigh don chos atá ina seasamh. Is féidir leis an chos a bheith in áit ar bith seachas ar an ghlúin **(os a cionn nó síos faoi.)**
- Iarr orthu seasamh suas chomh hard agus gur féidir, ag síneadh mullach an chinn in airde.
- Iarr orthu na lámha a chur in airde ag síneadh na méara i dtreo na spéire.
- Tá siad cosúil le crann anseo. Tá na lámha cosúil leis na géaga, is féidir iarr orthu na géaga a bhogadh ó thaobh go taobh.
- Fán anseo ar feadh cúpla anáil agus ansin déan é ar an taobh eile.
- Beidh siad ag bogadh thart cuid mhór anseo, má tá siad ag streachailt is féidir leo é a dhéanamh taobh leis an bhalla. Cur i gcuimhne daofa go mbogann na géaga ar chrainn.

An Droichead

- Iarr ar na páistí luí siar leis na cosa i dteagmháil leis an urlár.
- Iarr orthu an corp a bhogadh síos i dtreo na cosa.
- Iarr orthu an cnámh droma a dhéanamh chomh fada agus gur féidir go dtí go mothaíonn siad gach chuid don droim i dteagmháil leis an urlár.
- Iarr orthu na lámha a síneadh síos taobh leis an chorp, na lámha ag brú isteach san urlár.
- Iarr orthu na cosa a bhrú isteach san urlár agus na cromáin a thógáil in airde i dtreo na spéire.
- Coinnigh radharc na súile in airde.
- Fán anseo ar feadh 5 anáil.
- Iarr orthu teacht síos go fadálach.

Céim 5- Lig do scíth

- Iarr ar na páistí luí siar agus iad féin a dhéanamh deas compordach.
- Iarr orthu bogadh thart go dtí go bhfuil siad chomh compordach agus gur féidir leo a bheith.
- Iarr orthu na súile a druidim, má tá siad compordach agus liginn don fhuinneamh socrú síos i ndiaidh an obair chrua sin ar fad a dhéanamh.
- Abair leo gur seo am le bheith suaimhneach agus le díriú isteach ar cad é atá ag dul ar aghaidh taobh istigh don chorp.

- **Aird ar an anáil arís-** Iarr orthu an anáil a thabhairt faoi deara, is féidir roinnt ceisteanna mar seo a leanas a chur orthu:
- An bhfuil an anáil ag bogadh go sciobtha nó go mall.
- Cén áit a thosaíonn an anáil sa chorp? Cén áit a théann sé i ndiaidh sin?
- Cuir ceist orthu an aithníonn siad aer fuar ag dul isteach sa chorp agus iad ag anáilú isteach agus aer té ag fágáil an corp leis an anáil amach. ‘Nach bhfuil an corp iontach cliste.’
- Cad é na codanna den chorp a bhogann leis an anáil isteach agus cad é na codanna a bhogann leis an anáil amach?
- Ansin iarr orthu iarracht an dhéanamh an anáil a dhéanamh níos doimhne. Ag déanamh iarracht an anáil a tharraingt go bun an bholg.
- Tabhair nóiméad nó dhó daofa ag an deireadh i gciúnas, i láthair sa chorp agus i láthair leis an anáil.

Ag obair leis an anáil le páistí sa naíonra

Anáil an bhalúin



Cur do lámha ar do bholg agus tóg anáil mór isteach

Samhlaigh go bhfuil go bholg cosúil le balún agus tá tú ag ÿionadh é le h-aer

Tabhair faoi deara cad é mar a mhothaíonn do bholg agus é lán

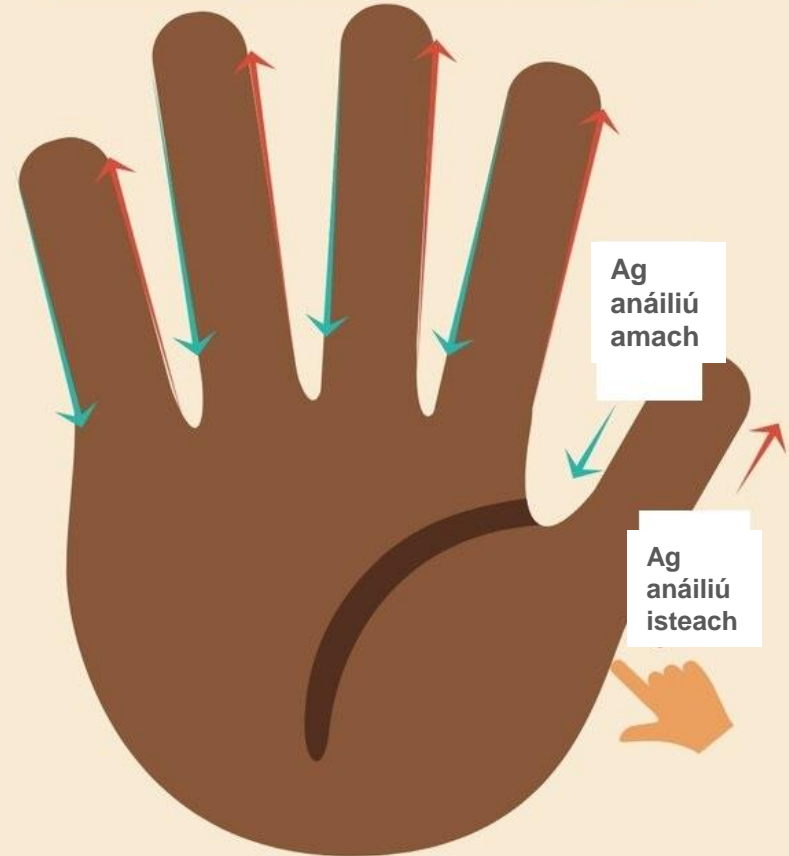


Scaoil leis an anáil agus samhlaigh an balún ag iarraidh níos lú agus níos lú go dtí go bhfuil sé folamh

Déan seo x10

Tabhair faoi deara cad é ar a mhothaíonn tú agus do bholg folamh

Ag Anáiliú leis na Méara



Ag anáiliú amach

Ag anáiliú isteach



Roinnt pointí le bheith airdeallach orthu

- Bí réadúil faoi cad gur féidir leat baint amach le seisiún amháin, tosaigh le seisiún gairid agus is féidir tógáil air ina dhiaidh sin. Ní rang uair a chloig a bheas ann ariamh.
- Déan iarracht é a dhéanamh go rialta ag déanamh na gluaiseachtaí céanna arís agus arís.
- Na bí buartha faoin chuma atá ar na gluaiseachtaí.
- Coinnigh spraoiúil é, ní gá duit a bheith dáiríre leis seo.
- Cur i gcuimhne do na páistí go bhfuil an corp iontach speisialta agus draíochtúil agus go bhfuil gach uile chorp difriúil agus speisialta. Cur i gcuimhne daofa go n-éireoidh siad níos láidre le gach cleachtadh.
- Cur ceisteanna orthu le linn na gluaiseachtaí m.sh: cad é mar a mhothaíonn seo duitse? nó an dtugann tú aon rud faoi deara sa chorp agus tú ag déanamh seo?
- Cothaigh aireachas sna páistí trí é a chleachtadh tú féin agus ag míniú daofa cad a mhothaíonn tusa sa chorp agus tú ag dul do na gluaiseachtaí.
- Is féidir cleachtadh aireachais a chothú fríd gníomhaíochtaí eile, seachas an rang iomlán ióga a dhéanamh. Baineann na páistí an-sult as cruthanna a aimsiú sna scamail, tá roinnt achmhainní ar líne le tacú libh leis seo ar an sleamhnáin ‘Acmhainní ar líne le tacú libh.’

Roinnt pointí le bheith airdeallach orthu (ar lean)

- Is féidir obair a dhéanamh leis an anáil amháin (gan an rang iomlán ióga a dhéanamh) agus beidh tionchar dearfach aige seo ar na páistí.
- Smaoinigh ar amhráin ar féidir a thabhairt isteach i seisiún m.sh: ‘Sín do lámha suas thar do cheann’, ‘Dorn ar dhorn’, ‘Ceann, gualainn, glúine, cosa’ srl. Cuid amhráin ar fáil ag an nasc seo an leanas [Dánta agus Rainn](#)
- Bí foighneach, tógann sé tamaill ar gach duine cleachtadh aireachais agus ióga a thógáil. Éireoidh sé níos fearr le gach uile cleachtadh.



Acmhainní ar líne le tacú libh

- [Machnamh ar an anáil](#)
- [Machnamh rothlú comhfheasachta](#)
- [Machnamh gairid](#)
- [Mindfulness with Ciarán \(Chocolate Meditation\)](#)
- [Yoga Suaimhneach Chun Cabhrú Le Páistí](#)
- [Codladh](#)
- [Aireachas le Ciarán \(Sféar Hoberman\)](#)
- [Cúla4 Ar Scoil | Ióga](#)
- [Yoga as Gaeilge](#)



Go raibh míle maith agaibh

- Fáilte roimh ceisteanna ar bith.
- Tá mé ar fáil ar ríomhphost ag iogalenuala@gmail.com má tá ceisteanna ar bith eile agaibh.



Namaste
*'Aithníonn an solas ionam an
solas ionat'*

Gaeloideachas 

Guth don Oideachas lán-Ghaeilge agus Gaeltachta

