

**PRÁCTICA DEL YOGA
EN EL JARDÍN DE NIÑOS
J.N. "GRISELDA ÁLVAREZ"
ZONA ESCOLAR J131**

ELABORÓ:

PROFRA. CAROLINA AYALA

GÓMEZ

**SAN DIEGO ALCALÁ, IXTAPAN DE LA SAL,
ESTADO DE MÉXICO.**

PRÁCTICA DEL YOGA EN EL JARDÍN DE NIÑOS

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
PRESENTACIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	7
OBJETIVOS	10
PROPÓSITOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR	11
PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PREESCOLAR	12
BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA CON LOS ALUMNOS	13
RECURSOS Y PRÁCTICA DEL YOGA CON NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR	15
POSTURAS DEL YOGA RECOMENDADAS PARA LOS NIÑOS DE TRES A SEIS AÑOS DE EDAD	17
PLANILLAS	19
REFERENCIAS	42

PRÁCTICA DEL YOGA

EN EL JARDÍN DE NIÑOS

INTRODUCCIÓN

La palabra yoga deriva de la raíz sánscrita yug, significa yugo, por lo tanto unión o comunicación, en el más amplio de los sentidos, unión del cuerpo, la mente y el alma.

El yoga se originó en la India hace más de 5000 años, como una ciencia de la vida para conservar la salud física, lograr un equilibrio mental y emocional; así como, poder alcanzar la felicidad interior (Dávila, 2013).

Los cinco principios del yoga son:

- Ejercicio físico adecuado, dinámico y estático.
- Respiraciones completas y técnicas de respiración
- Relajación física, mental, emocional y espiritual.
- Alimentación natural, adecuada y equilibrada.
- Pensamiento positivo o actitud mental positiva (aceptación, concentración, meditación) (Armendia, 2010).

Investigaciones científicas importantes, afirman que la práctica del yoga desarrolla la atención y las buenas relaciones interpersonales, traducándose en una mejora del rendimiento escolar, mejora la concentración y asimilación de los contenidos (Flack, 1996).

Las adquisiciones motrices más importantes en el periodo de los tres a los seis años son:

- La toma de conciencia del propio cuerpo y la afirmación de la dominancia lateral con la consiguiente orientación con relación a sí mismo y al mundo anterior.

- Posee una idea objetiva y adecuada de su cuerpo: conoce las partes menos comunes.

- Usa y domina su cuerpo, siendo conocedor de sus posibilidades y límites. Es más autónomo.

Las posturas del yoga, inspiradas en elementos de la naturaleza como los animales o las plantas, permiten a quien la practica, entrar en sintonía con el propio cuerpo y, también, como reflejo, con las manifestaciones energéticas que estas posturas recuerdan.

PRESENTACIÓN

El presente trabajo está integrado en cinco partes; en la justificación expongo las razones por las cuales se considera que la práctica del yoga en el nivel de Educación Preescolar es de gran beneficio para los alumnos, apoyándose de la estrategia didáctica del juego y teniendo en cuenta el Programa Suma Minutos, en el cual sería importante retomarla pues apoya a favorecer el desarrollo integral de los niños así como los cuatro pilares de la educación.

Una vez que los pequeños han vivido en esta etapa de confinamiento en sus casas, las carencias de relaciones interpersonales con sus pares se han visto muy afectadas y con ello su desarrollo afectivo, social, emocional, cognitivo y motor, por lo tanto es imprescindible que como educadores retomemos estrategias didácticas que tiendan a subsanar en mucho dichas carencias colocando sobre la mesa los beneficios que la práctica del yoga conllevan.

En los objetivos se especifica a partir del currículo 2017, hacia qué aprendizajes esperados va encaminada la práctica de la yoga en Educación

Preescolar, vista no como una disciplina tajante, si o más bien flexible, en la que al ser practicada de manera cotidiana, adecuada al nivel preescolar, se observen resultados favorables en la adquisición de todos los aprendizajes esperados que se enmarcan en el Programa de Educación imprescindibles para la vida.

Enseguida se enumeran los beneficios de la práctica del yoga con los alumnos, se continúa con los recursos necesarios para la práctica, para finalizar con la explicación y exposición de las posturas del yoga recomendadas para alumnos en edad preescolar.

JUSTIFICACIÓN

La razón más importante que motivó a la realización de este trabajo es observar la sociedad tan dinámica que tenemos, la situación de pandemia que hemos vivido y la cual de muchas formas ha alterado los hábitos cotidianos de todo estudiante, afectando en las áreas emocionales, sociales y carentes de relaciones interpersonales entre pares, aunado a lo anterior, como educadora en mi práctica cotidiana me he percatado que los casos de falta de concentración y estrés aparece cada vez en edades más tempranas en los niños.

Los maravillosos beneficios de la yoga, además de estirar el cuerpo y relajarlo es hacernos conscientes de cómo estamos en cada momento así como su repercusión. Todo ello crea la posibilidad de trasladar esta práctica a la población más joven y de ésta manera aumentar los beneficios para lograr de mejor manera potenciar los aprendizajes esperados en los alumnos.

Para todo lo mencionado anteriormente se ve la necesidad y la posibilidad de comenzar con la práctica del yoga en niños de entre tres y seis años de edad como recurso didáctico en las aulas de

Educación Preescolar, misma que puede ser retomada como parte del Programa denominado Suma Minutos. Entendemos que en la edad preescolar el niño tiene un desarrollo global, es decir, sus aprendizajes cognitivos, motores, emocionales y afectivos, no pueden entenderse de forma aislada, ocurren de forma integral, la motricidad está aunada a los aprendizajes, mientras se está ejercitando, se da cuenta de sus capacidades, limitaciones, aprende a esperar turnos.

Los cuatro pilares del conocimiento para cumplir con la misión de la educación en todo nivel educativo son:

Aprender a ser

Aprender a conocer

Aprender a hacer

Aprender a convivir

La práctica del yoga apoya a tener un mayor sentido de nosotros mismos, tener una relación más sana mejorando las relaciones interpersonales con los que nos rodean, así mismo conseguir mayor concentración en las actividades y situaciones que lo requieren.

De esta manera se pretende utilizar el yoga como herramienta didáctica en la Educación Preescolar con la finalidad de aprovechar sus beneficios en el desarrollo integral de los alumnos.

La estrategia básica a retomar es el aprendizaje a través del juego, el juego, además de ser una actividad natural en los niños, se considera como una estrategia didáctica básica porque a través de él es posible propiciar que los niños aprendan, pongan a prueba sus conocimientos, ejerzan y desarrollen sus habilidades intelectuales como la memoria, la atención, el lenguaje en sus diversas manifestaciones y sus capacidades de relación motriz, social y afectiva.

Entre los juegos de los niños, el juego simbólico tiene una enorme potencia que se expresa cuando los niños representan y construyen significados de fenómenos, conceptos, situaciones a partir de su propia experiencia, relacionando sus saberes con los de sus pares. Cuando los niños optan por representar o dramatizar situaciones imaginarias, los niños manifiestan sus concepciones sobre el conocimiento que tienen acerca de la realidad que les rodea, de las personas, sus relaciones, actitudes, estados de ánimo y emociones.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Favorecer el desarrollo integral del niño ver sus beneficios y su repercusión tanto física, mental, emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Asimilar el esquema corporal y desarrollar sus componentes: control tónico, postural, respiratorio, coordinación, lateralidad, estructuración espacial y temporal.

Trabajar la respiración como medio para conseguir la relajación del niño, repercutiendo en un mayor grado de concentración y reducir el estrés.

PROPÓSITOS GENERALES DE EDUCACIÓN BÁSICA:

-Integrar su corporeidad a partir del conocimiento de sí y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal.

-Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que establecen con otros y con el entorno.

-Desarrollar la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos.

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PREESCOLAR:

-Identificar y ejecutar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en diversas situaciones, juegos y actividades para favorecer su confianza.

-Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.

APRENDIZAJES ESPERADOS:

EDUCACIÓN FÍSICA. PREESCOLAR.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1:

COMPETENCIA MOTRIZ

ORGANIZADOR CURRICULAR 2:

INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

APRENDIZAJE ESPERADO:

IDENTIFICA SUS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y MOTRICES EN ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ORGANIZACIÓN ESPACIO-TEMPORAL, LATERALIDAD EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA CON LOS ALUMNOS

- 1.- Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio (el sentido del ritmo y la fuerza muscular).
- 2.- Promueve la armonía interior (relaja la mente).
- 3.- Canaliza la energía (les enseña a relajarse y fomenta la concentración dando sensación de calma).
- 4.- Crea hábitos saludables (físicos y emocionales).
- 5.- Fomenta la confianza en sus capacidades y eleva su autoestima.
- 6.- Estimula el autocontrol (auto regula sus conductas ayudando a lidiar con la frustración y la ira).
- 7.- Fomenta el autoconocimiento del cuerpo y de los estados mentales (conciencia corporal).
- 8.- Aumenta la fuerza y la resistencia, fortaleciendo los músculos.
- 9.- Ayuda a la coordinación.
- 10.- Mejora las relaciones interpersonales (compañerismo y amistad).

- 11.-Promueve el respeto hacia el medio ambiente, la paz y el amor.
- 12.-Refuerza la memoria y la concentración.
- 13.-Fomenta el mantenimiento de la disciplina y la responsabilidad.
- 14.- Baja el nivel de estrés infantil disminuyendo la ansiedad.
- 15.- Aumenta la creatividad.
- 16.-Facilita la vida social.
- 17.-Mejoría en los hábitos de la respiración.
- 18.-Estimula la circulación sanguínea.
- 19.-Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.
- 20.-Flexibilidad en las articulaciones (estiramiento).
- 21.-Masaje de los órganos internos.
- 22.-Perfeccionamiento de los sentidos.

RECURSOS Y PRÁCTICA DEL YOGA CON NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR

Introducir las asanas, es decir, que los niños comenzarán a aprender las posturas físicas que deben seguirse durante la práctica del yoga, también incorporar técnicas de respiración y relajación. Las técnicas se introducirán de manera lúdica a través del juego, narraciones, música, juegos y mucha diversión grupal.

Los educadores hemos de plantear las sesiones como un divertido juego, haciéndoles asumir posturas como si estuvieran imitando a un gato o a otro animal. El o la educadora hará la postura y el alumno tratará de imitarla.

Lo ideal es que se practique dos veces por semana, de ser posible de manera diaria en los minutos contemplados para el programa suma minutos, activación física o bien en una sesión de Educación Física. Cuanto más asiduamente se practique habrá mayor familiarización con las técnicas del yoga y disfrutará de su práctica.

Es importante tomar en cuenta que los niños deben sentirse cómodos y relajados, su ropa debe ser confortable (de preferencia cuando utilizan el pants), que permitan hacer cualquier movimiento con comodidad. Las sesiones deben realizarse en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. Se pueden utilizar colchonetas o bien solicitarles que traigan de casa una cobija. Pueden estar descalzos o con calcetines. El mejor horario para su práctica es por la mañana, antes de ingerir alimento.

No se les debe exigir a los alumnos que repitan una postura una y otra vez porque se puede convertir en algo muy aburrido. Hay que ir variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo en que no pierdan la concentración, el ánimo, la motivación, el respeto y la actitud alegre.

POSTURAS DEL YOGA RECOMENDADAS PARA LOS NIÑOS DE TRES A SEIS AÑOS DE EDAD

A continuación presento veintidós planillas que me di a la tarea de seleccionar, solo son algunas de las muchas que existen sobre asanas del yoga recomendadas para niños de edad preescolar, con la finalidad de que sean un ejemplo de la forma en que se debe guiar a los alumnos para mantener la postura requerida y de esta manera permanecer en ella un tiempo definido de acuerdo al interés y grado de relajación grupal, de manera personal, la experiencia que he tenido con la práctica de las mismas, es que, una vez que ya hemos adoptado la postura correspondiente, los motivo a contar del uno al ... (una determinada cantidad no mayor a quince) de manera consecutiva para permanecer en esta postura, lo cual me resulta muy favorable porque a la vez desarrollan el conteo oral.

Cabe mencionar que las planillas que a continuación se muestran, fueron extraídas de las páginas de internet que hago referencia en la parte final, por

ende, algunas posturas se repiten, todo ello con la finalidad de que puedan ser recordadas y practicadas en varias ocasiones, una vez que es recomendable practicar una planilla para cada sesión (si es posible, debido a los tiempos, aplicar todas las posturas de la planilla, o bien se puede dividir la sesión en dos partes).

NOTA: TODAS LAS REFERENCIAS DE LAS IMAGENES ESTAN CITADAS AL FINAL DEL DOCUMENTO

PLANILLA 1



PLANILLA 2

Posturas de yoga para niños



El camello



El gato



Mariposa



El árbol



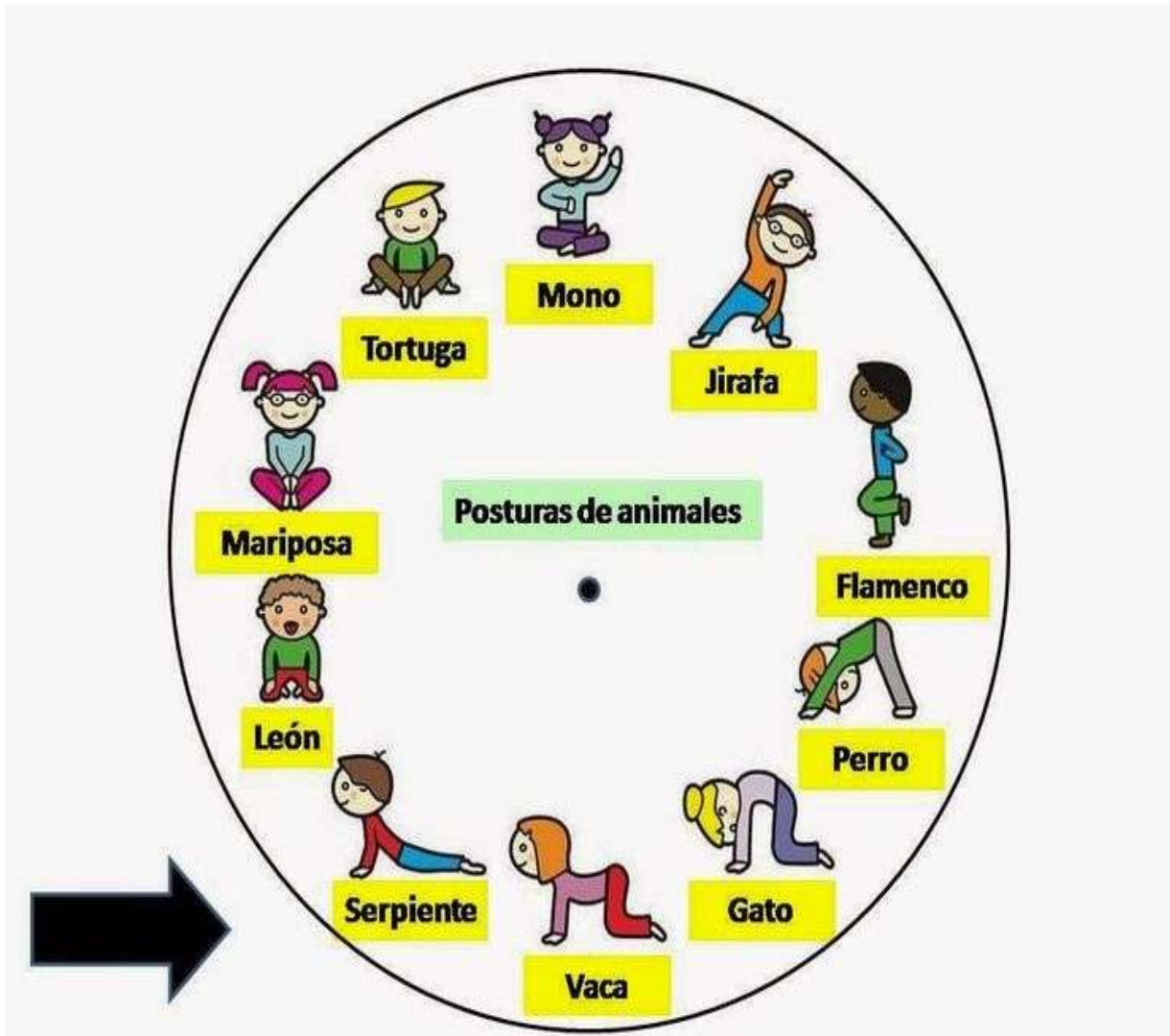
Serpiente



El perro

gulainfantil.com

PLANILLA 3



PLANILLA 4

POSTURAS DE YOGA PARA NIÑOS



MONTAÑA



PERRO



LUNA



saludo al sol



GUERRERO



GUERRERO



ARBOL



GATO



BARCO



LEÓN



PUENTE



RATÓN DORMIDO



LOTO



DORMIDO

<http://www.lmagineseducativas.com>

@acriblu

PLANILLA 5

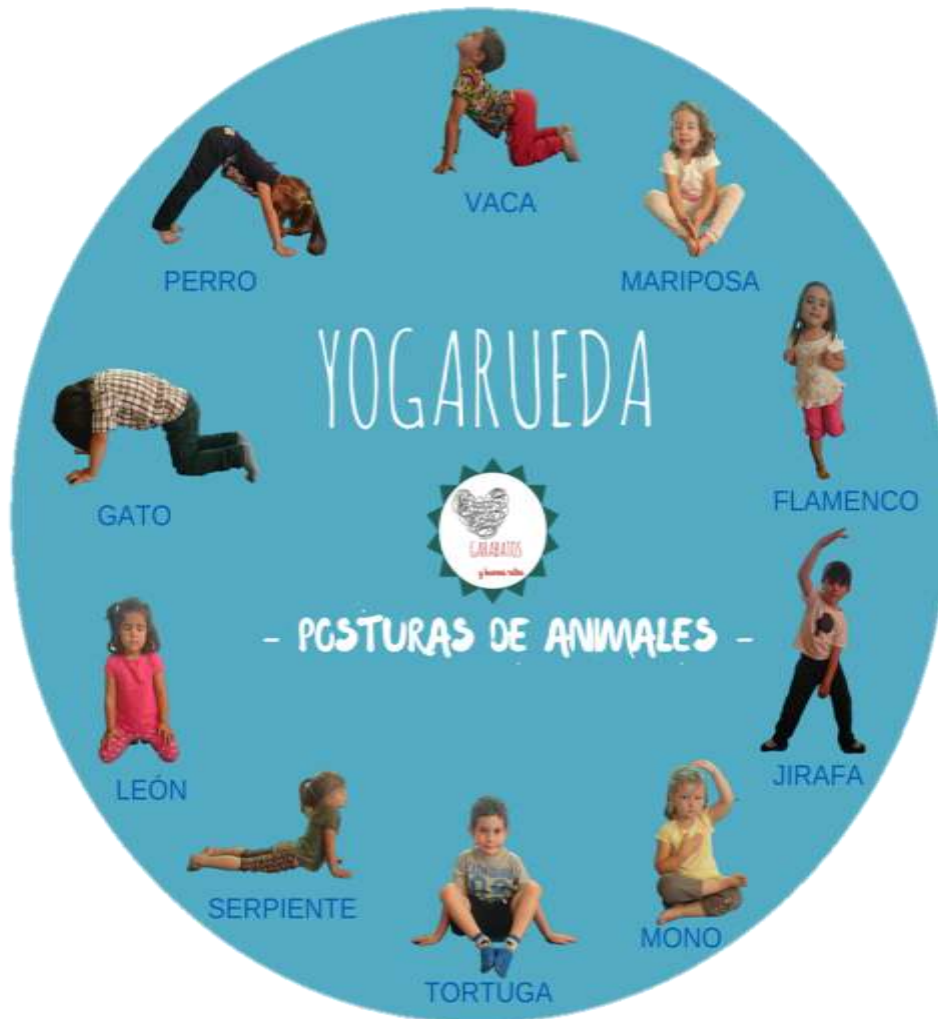
YOGA PARA NIÑOS

Dos veces al día invita a tus niños a realizar una actividad



www.materialeseducativos.net

PLANILLA 6



PLANILLA 7

CHATURANGA	COBRA	PUENTE
		
VACA	LANGOSTA	GATO
		
DORMIDO	STHA	BARCO
		
CIGÜEÑA	MONO	REMANDO
		

PLANILLA 8



Camel pose



Plow pose



Boat pose



Tree pose



Triangle pose



Belly breathing



Cobra pose



Warrior pose



Down dog pose

PLANILLA 9

Posturas de yoga para niños



El camello



El gato



Mariposa



El árbol



Serpiente










El perro

gulainfantil.com

PLANILLA 10

<p>Vare al Cielo 1</p> <p>Uttihasta Padahana</p>  	<p>Camello 1</p> <p>Ushtrasana</p>  	<p>Estrella 1</p> <p>Uttihasta Padahana</p>  
<p>Silla 1</p> <p>Ushtrasana</p>  	<p>Loto 1</p> <p>Padmāsana</p>  	<p>Diamante 1</p> <p>Vajrasana</p>  
<p>Montaña 1</p> <p>Tadasana Samasthi</p>  	<p>Tortuga 1</p> <p>Kumbhāsana</p>  	<p>Saludo 1</p>  

PLANILLA 11

<p>Oruga 1</p> <p>Arghasana</p> <p>Muestra YogaKiddy</p>  	<p>Puente 1</p> <p>Urdhva Dhanurasana</p>  	<p>Vela 1</p> <p>Sarvangasana</p>  
<p>Árbol 1</p> <p>Vrikshasana</p>  	<p>Triángulo 1</p> <p>Urdhva Trikonasana</p> <p>De pie, separa bastante los pies, gira los dedos del pie derecho hacia lo derecho y los del pie izquierdo ligeramente hacia el interior. Baja la mano derecha sobre la rodilla o el pie derecho y levanta el brazo izquierdo hacia el cielo. Mantente en esta posición durante 5 respiraciones largas y profundas. Luego, cambia de lado.</p> <p>Muestra YogaKiddy</p>  	<p>Piedra 1</p> <p>Bhujangha</p> <p>Muestra YogaKiddy</p>  
<p>20s</p>  <p>2. Child's Pose (Balasana)</p>	<p>Barco 1</p> <p>Naukasana</p> <p>Muestra YogaKiddy</p>  	<p>Águila 1</p> <p>Garudasana</p> <p>Muestra YogaKiddy</p>  

PLANILLA 12



PLANILLA 13

<p>Postura de loto</p> 	<p>Inclinación hacia delante</p> 	<p>Postura del niño</p> 
<p>Avión 1</p> <p>Uttarabhadrasana II</p> <p>Muestra YogaKiddy</p> 	<p>Postura de zigzag</p> 	<p>Bastón 1</p> <p>Dhanurasana</p> 
	<p>Rana 1</p> <p>Moltrasana</p> <p>Muestra YogaKiddy</p> 	

PLANILLA 14



PLANILLA 15

YOGA DE LA A A LA Z



PLANILLA 16

1. Postura del perro mirando hacia abajo.



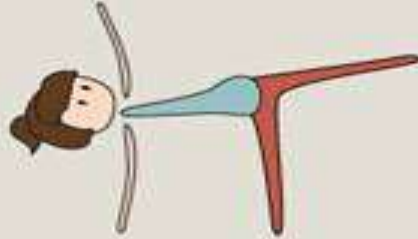
2. Postura del Cachorro.



3. De pie con inclinación hacia adelante.



4. Postura de media luna.



5. Postura fácil.



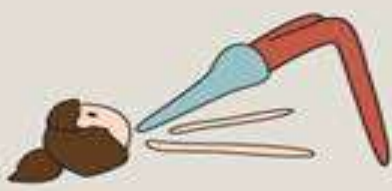
6. Sentado con inclinación hacia adelante.



7. Postura del camello.



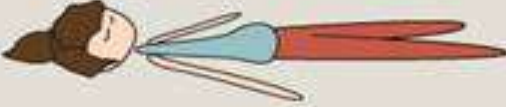
8. Postura del puente.



9. Postura del Héroe Reclinada.



10. La postura del muerto.



PLANILLA 17

Yoga

Posturas

1



Postura de la Extensión



Postura del Puente

3



Postura del Giro Simple

4



Postura de la Vela

5



Postura del Triángulo

6



Postura del Saltamontes

7



Postura de la Cobra

8



Postura del Arco

PLANILLA 18

YOGA POSES



snail



squat



HAPPY BABY



PiGeon



BUTTERFLY



chILd'S POSe



saddLe



Toe squat



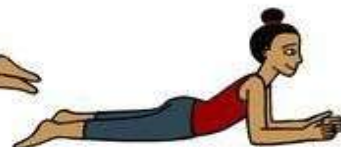
dRAGon



DRAGonFLY



ReCLining TWIST



SPHinx

PLANILLA 19



Butterfly pose



Snake pose



Flamingo pose

Kid's ANIMAL POSES Yoga



Giraffe pose

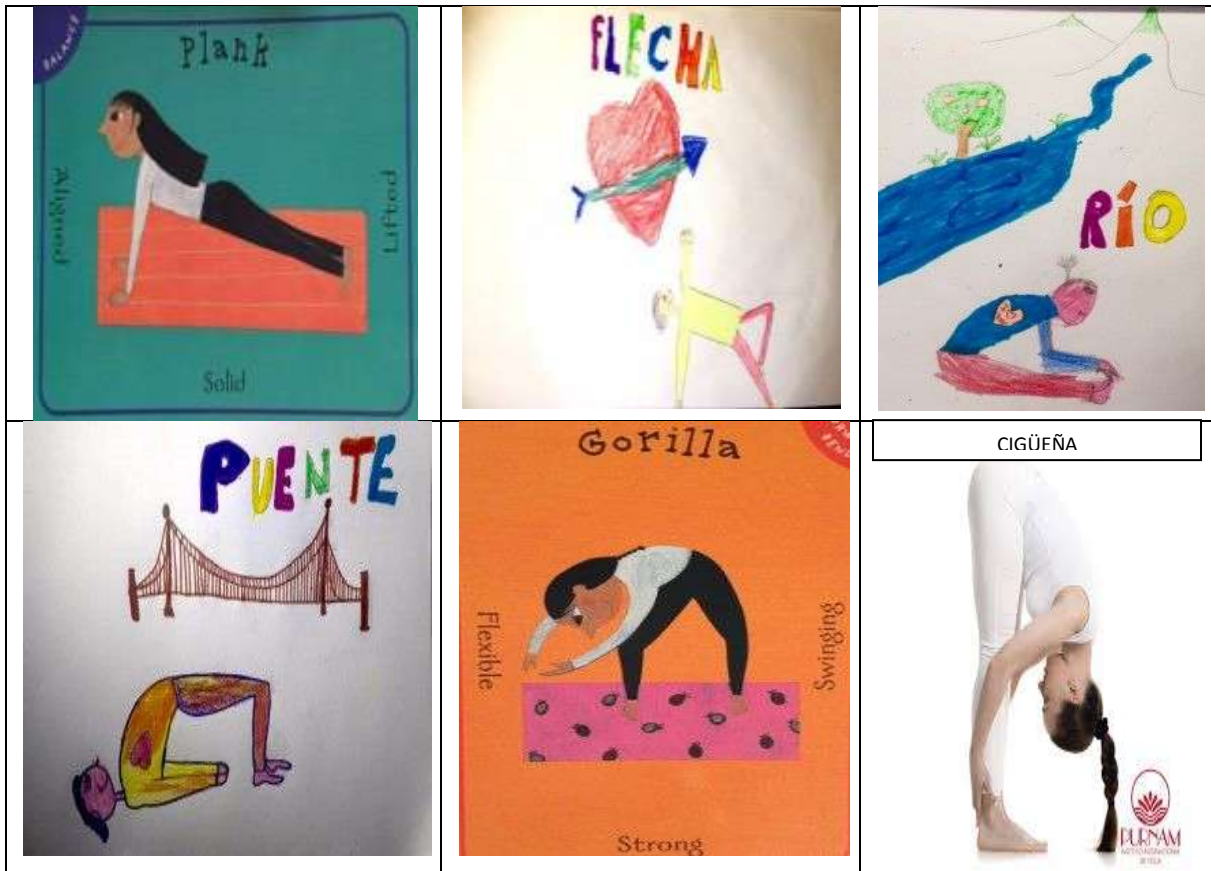


Dog pose



Monkey pose

PLANILLA 20



PLANILLA 21



PLANILLA 22

5 posturas para energía

Aprovecha de practicarlas antes de salir en la mañana para empezar el día con todas las ganas y la energía.

1
Primero saludas al sol con todo tu cuerpo apuntando hacia arriba.



2

Luego saludas al mar imitando un bote.



3
Finalmente saludas a tu cuerpo masajeando tu espalda como un bebé feliz.

4

5
Sigues saludando hacia el cielo con tu pecho.



Y saludas a la tierra tocando con tus manos el suelo.

www.teraideas.cl

 teraideas

REFERENCIAS

SEP. APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL, MÉXICO, EDITORIAL ULTRA, 2017.

<https://www.etapainfantil.com/yoga-infantil>

<https://eresmama.com/conoce-12-beneficios-del-yoga-para-ninos/>

<https://www.letraskairos.com/yoga/practicar-yoga-con-ninos-primeros-consejos->

<https://www.guiainfantil.com/servicios/yoga.htm>

<https://www.bloghoptoys.es/mindfulness-5-actividades-de-yoga-para-ninos/>

https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2843/Ana_Aranzabal_Isasa.pdf?sequence=2

<http://edupreesco.blogspot.com/2012/06/estrategias-basicas-de-aprendizaje.html>

<https://insayoga.com/24-posturas-yoga-para-ninos/>

<https://www.pinterest.es/pin/338403359503179195/>

<https://eresmama.com/cinco-posturas-de-yoga-para-ninos/>

https://www.google.com/search?q=posiciones+de+yoga+para+ni%C3%B1os+faciles&tbm=isch&hl=es-419&chips=q:animales+asanas+posiciones+de+yoga+para+ni%C3%B1os+faciles,g_1:animales:y5RBEtyWdSY%3D,online+chips:asanas,online+chips:ejercicios&rlz=1C1CHNY_esMX904MX904&hl=es-419&ved=2ahUKEwjq_pjspL_qAhVHQKwKHWdyBz0Q4IYoAHoECAEQGQ&biw=1349&bih=657#imgrc=zwHJswiRrmhvM

<https://yogakiddy.com/descarga-10-cartas-de-yoga-gratis-formato-pdf-listas-para-imprimir>

<http://www.yogaaplicada.com.ar/yoga-ninos/>

<https://gramho.com/explore-hashtag/secuenciasdeyoga>

<https://www.pinterest.es/pin/677651075160575002/>

<http://bienestarymuchomas.blogspot.com/2017/05/10-posturas-de-yoga-para-comenzar-el.html>

https://es.123rf.com/photo_56408720_las-posturas-de-yoga-los-ni%C3%B1os-de-dibujos-animados.html

<https://www.pinterest.com.mx/pin/675469644083281350/>