

५. व्यायाम

५.१ उत्तेजक व्यायाम

कोणताही खेळ खेळण्यापूर्वी शरीराला तयार करावे लागते. खेळण्याचा उत्साह आणावा लागतो. त्यासाठी जे व्यायाम आवश्यक असतात त्यांना 'उत्तेजक व्यायाम' असे म्हणतात.

काही सोपे उत्तेजक व्यायाम पुढीलप्रमाणे—

१. मैदानावर आल्यानंतर काही अंतर हळू व काही अंतर वेगाने धावणे.
२. पायच्या किंवा जिना वेगाने चढणे—उतरणे.
३. सूर्यनमस्कार विशिष्ट गतीने घालणे.
४. वेगात लंगडी घालणे.
५. विविध प्राण्यांच्या चालीचे अनुकरण करणे.

काही उत्तेजक व्यायाम



१



२

माझी कृती

उत्तेजक व्यायामांचा सराव करणे. उदा,. ताणणे, वाकणे, वळणे, पिळणे, सांधे फिरवणे इत्यादी.

- ◆ विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता लक्षात घेऊन व्यायामांची निवड करावी. शरीर थकेपर्यंत हे व्यायाम करू देऊ नयेत. व्यायामांत रंजकता असावी. मागील इयत्तेतील उत्तेजक व्यायामांचा सराव घ्यावा.

५.२ सूर्यनमस्कार

१



१



२



८



३



१०



मूल स्थिती

७



४



६



५



५.३ तालबद्ध व्यायाम



मूल स्थिती

प्रकार १ : बैठी कवायत

१. जमिनीवर मांडी घालून बसावे. दोन्ही हात बाजूला जमिनीला न टेकता थोडेवर उचललेले असावेत.
२. दोन्ही हात कानाला लागून सरळ डोक्यावर नेऊन नमस्कार स्थिती करावी.
३. दोन्ही हात नमस्कार स्थितीत डोक्यावर टेकवावेत.
४. पुन्हा हात वर न्यावेत. (२) प्रमाणे. सुरुवातीच्या स्थितीत (१) यावे.



१



२



३



४

- ◆ प्रत्येक प्रकाराची सुरुवातीची स्थिती चित्र/आकृती क्र.१ प्रमाणेच आहे हे सांगावे. आळीपाळीने गटनायक नेमून व्यायाम प्रकार करून घ्यावेत.

प्रकार २ : उभी कवायत



मूल स्थिती



१



२



३



४

दोन्ही हातांत फुलांचे किंवा पिसांचे रंगीत गुच्छ, रंगीत रुमाल, चेंडू दिल्यास कवायत आकर्षक दिसेल.



मूल स्थिती



१



२



३



४

- ♦ वरील चित्रांत तालबद्ध व्यायाम/कवायतीचे काही नमुना प्रकार दिले आहेत. आपल्या सोयीनुसार विविध प्रकार करून घ्यावेत.
- ♦ आपल्या कल्पकतेचा उपयोग करून नवीन प्रकार शिकवून त्याचा उपयोग सादरीकरणासाठी सुद्धा करता येईल.

फुगे कवायत



मूळ स्थिती



१



२



३



४

काठी कवायत



मूळ स्थिती



१



२



३



४

रुमाल कवायत



मूळ स्थिती



१



२



३



४

माझी कृती

मागील इयत्तेतील कवायतींचा सराव करणे.

- ♦ वरील चित्रांत तालबद्ध व्यायाम/कवायतीचे काही नमुना प्रकार दिले आहेत. आपल्या सोयीनुसार विविध प्रकार करून घ्यावेत.
- ♦ आपल्या कल्पकतेचा उपयोग करून नवीन प्रकार शिकवून त्याचा उपयोग सादरीकरणासाठी सुद्धा करता येईल.

५.४ योग

१. प्राणायामाची पूर्वतयारी

१.१ छाती फुगवत श्वास घेणे व सोडणे.

१. सहज बसावे.
२. छाती फुगवत नाकाने श्वास घ्यावा.
३. श्वास हळूहळू सोडावा.
४. एक हात छातीवर ठेवून पुन्हा छाती पूर्ववत होईल याकडे लक्ष द्यावे.



१.२ पोट फुगवत श्वास घेणे व सोडणे.

१. सहज बसावे.
२. सावकाश पोट फुगवत नाकाने श्वास घ्यावा.
३. श्वास हळूहळू सोडावा.
४. एक हात पोटावर ठेवून पोट पहिल्यासारखे होईल हे पहावे.



१.३ जोरात फुंकर मारणे.

१. सहज बसावे.
२. श्वास घ्यावा.
३. कमी वेळात जास्तीत जास्त जोरात फुंकर मारावी.



१.४ शांत बसणे.

१. सहज स्थितीत बसावे.
२. डोळे बंद करावेत.
३. नेहमीप्रमाणे श्वासोच्छ्वास करित दोन ते तीन मिनिटे शांत बसावे.



२. आसनांची पूर्वतयारी

आसने म्हणजे निरनिराळी शरीरस्थिती. आसनांमुळे आरोग्य संपन्न जीवन जगता येते. योगाभ्यासात विविध आसने दिलेली आहेत.

आसने उत्तम प्रकारे करता यावीत यासाठी निसर्गातील प्राणी, पक्षी, झाडे यांच्या सारख्या हालचाली कराव्यात.



२.१ फुलपाखरासारखी हालचाल

१. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे जमिनीवर बसावे.
२. दोन्ही हातांनी पायांचे पंजे पकडावेत.
३. दोन्ही गुडघे जमिनीपासून वर खाली करावेत.



२.२ सापासारखी शरीरस्थिती

१. पालथे झोपावे.
२. दोन्ही हाताचे तळवे छातीजवळ ठेवावे.
३. कमरेपासून शरीर वर उचलावे डोके समोर ताठ ठेवावे.



२.३ गवताच्या पात्यासारखे हलणे.

१. उभे राहून हात वर करावेत.
२. कमरेपासून वरच्या भागाची व हातांची हालचाल डावीकडे व उजवीकडे करावी.



२.४ पर्वतासारखी शरीरस्थिती

१. दोन्ही हात जमिनीवर टेकवावेत. हाताचे तळवे पालथे ठेवावेत.
२. कंबर जास्तीत जास्त उंच करण्याचा प्रयत्न करावा.
२. दोन्ही हातांच्या पोकळीतून डोके आत घ्यावे.

विविध शरीरस्थिती.



◆ वरील चित्रांत विविध शरीरस्थितीचे काही प्रकार दिले आहेत. आपल्या सोयीनुसार शरीरस्थितीचे विविध प्रकार उदा., उभे, बसून, पाठीवर झोपून व पोटावर झोपून इत्यादी करून घ्यावेत. विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेनुसार प्रकार करण्यास सांगावे.