

अध्याय ७

योगिक सराव (योग साधना)

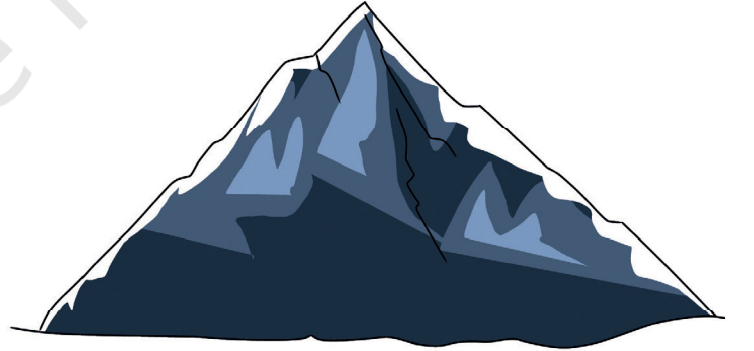
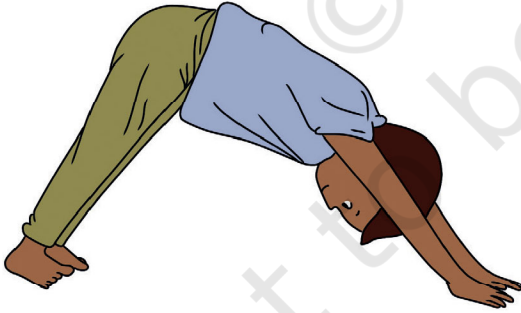


339CH07

वाईजी 6 परिचय

आतापर्यंत, आपण यम आणि नियम याबद्दल शिकले आहे ज्यामुळे आपल्याला दयाळू होण्यास आणि चांगल्या सवयी निर्माण करण्यास मदत होते. आता, आपली योगिक यात्रा सुरू ठेवून, आपण आसनाबद्दल शिकू, जे अष्टांग योगाचा तिसरा टप्पा आहे.

तुम्ही प्राणी, पक्षी, झाडे आणि पर्वत पहिलेत का? त्यांचे अनुकरण करणे मजेदार आहे. चला, खालील आसनांचा अभ्यास करूया.



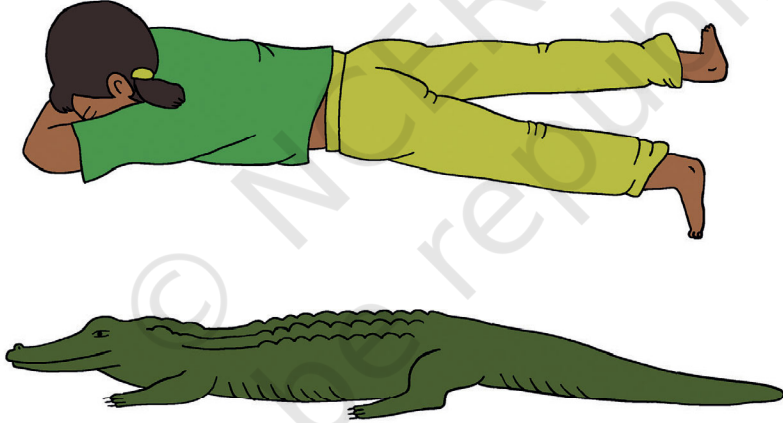
डोंपर्वत होऊन दाखवा, आणि तुमचे पाठीचे कण्याचे ताणून हात आणि पाय खाली करा.





आता, झाडासारखे उंच आणि मजबूत होऊया. एका पायावर उभं राहा आणि तुमची हातं त्याच्या शाखांप्रमाणे वर उचलायला..

फुलपाखरू असल्याचे भासवा आणि तुमच्या पायांना त्याच्या पंखांसारखे फडफडायला लावा.



शेवटी मगरीसारखा आराम करा.

तुम्हाला या आसनांचा आनंद झाला का? कोणतं तुम्हाला सर्वात आवडलं?

योगामध्ये अशा अनेक आसनांचा समावेश आहे, जे वरीलप्रमाणेच आहेत. हे शरीराला ऊर्जा देतात आणि आपल्याला निरोगी राहण्यास मदत करतात.



वाय जी 7

पूर्वतयारी प्रथा ।

चला, योग आसनाच्या सरावासाठी उभे राहण्यासाठी आणि ऊर्जा मिळवण्यासाठी तयार होऊया ! पहिले, चला थोडं मजा करूया.

तुमच्या बोटांच्या टोकांवर चालण्याचा प्रयत्न करा.

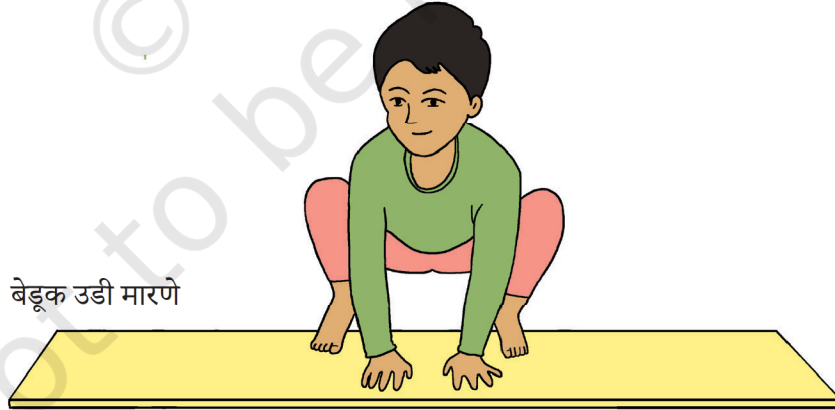
सामान्य चालण्यापेक्षा ते कसं वेगळं वाटतं, हे लक्षात घ्या. आता

बोटांच्या टोकांवर चालणे



आपण बेडूकांसारखे होऊन उड्या मारूया !

बेडूक उडी मारणे



शिक्षकांसाठी सूचना:

थोडे अधिक आरामदायक सराव जसे— बोटांच्या टोकांवर चालणे, पायाच्या आतल्या आणि बाहेरील बाजूने चालणे, साधी उडी मारणे, पुढे आणि मागे वाकणे, गळ्याचे हालचाली, इत्यादी मुलांना शिकवता येतील.



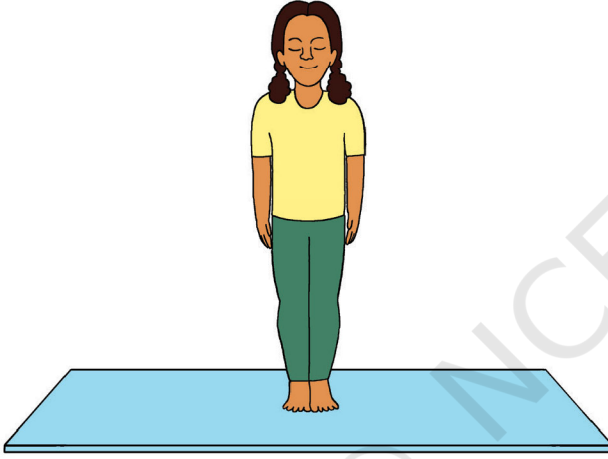
वाय जी 8

मूलभूत मुद्रा

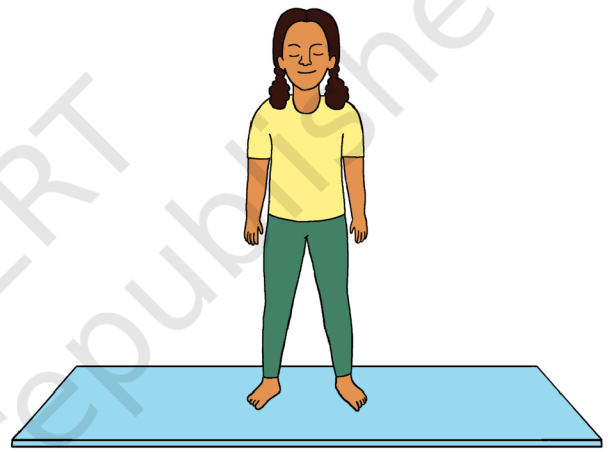
साधारणपणे, आसनांची चार प्रकारांची वर्गीकरण केली जाते ज्यावर व्यक्तीच्या स्थितीच्या आधारावर विचार केला जातो, ते म्हणजे, उभे, बसले, पोटावर आणि पाठीवर. प्रत्येक प्रकाराच्या आसनात एक प्रारंभिक स्थिती (स्थिति) आणि विश्रांतीची अंतिम स्थिती (विश्रांती) असते..

1. उभे आसन

स्थिति — ताडासन



विश्रांती — शिथिला ताडासन



2. बसलेले आसन

स्थिति - दंडासन



विश्रांती - शिथिला दंडासन



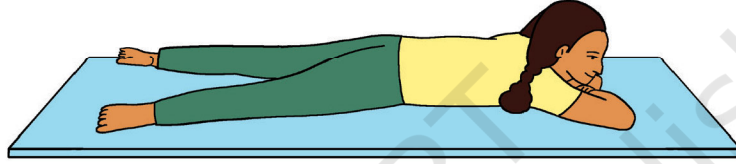


3. पोटावर आसन

स्थिति — पोटावर झोपणे

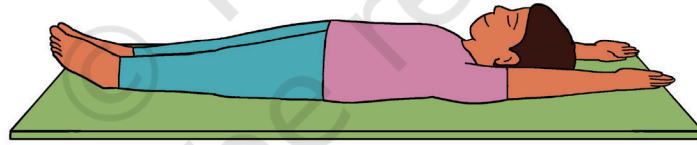


विश्रांती - मकरासन

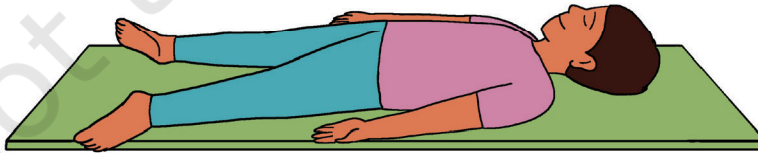


4. पाठीवर आसन

स्थिति — पाठीवर झोपणे



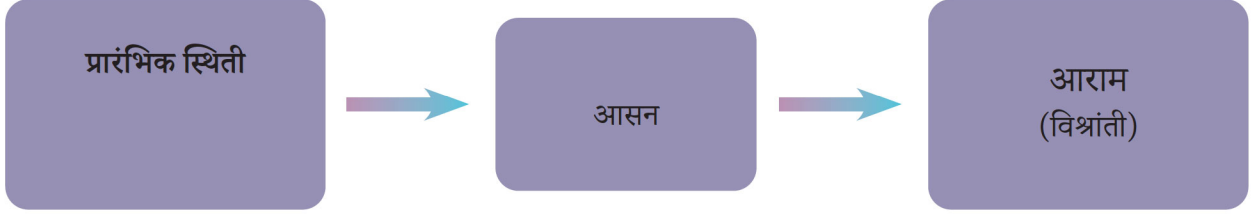
विश्रांती - शवासन



शिक्षकांसाठी सूचना:

मुलांना त्यांचा पाठीचा कणा सरळ ठेवण्याचे प्रोत्साहन द्या आणि त्याचे महत्त्व समजावून सांगा. सर्व मुलं प्रत्येक स्थिती आणि विश्रांतीसाठी योग्य पद्धतीने सराव करतात याची काळजी घ्या. विश्रांतीमध्ये, मुलांनी पूर्णपणे आराम करावा आणि कोणतेही सायू ताणलेले नसावे.

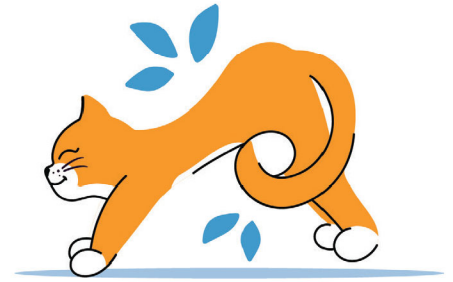
वाय जी 9 आसन तालीम



इयत्ता तिसरीमध्ये आपण खालील गोष्टी करू आसने शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली-

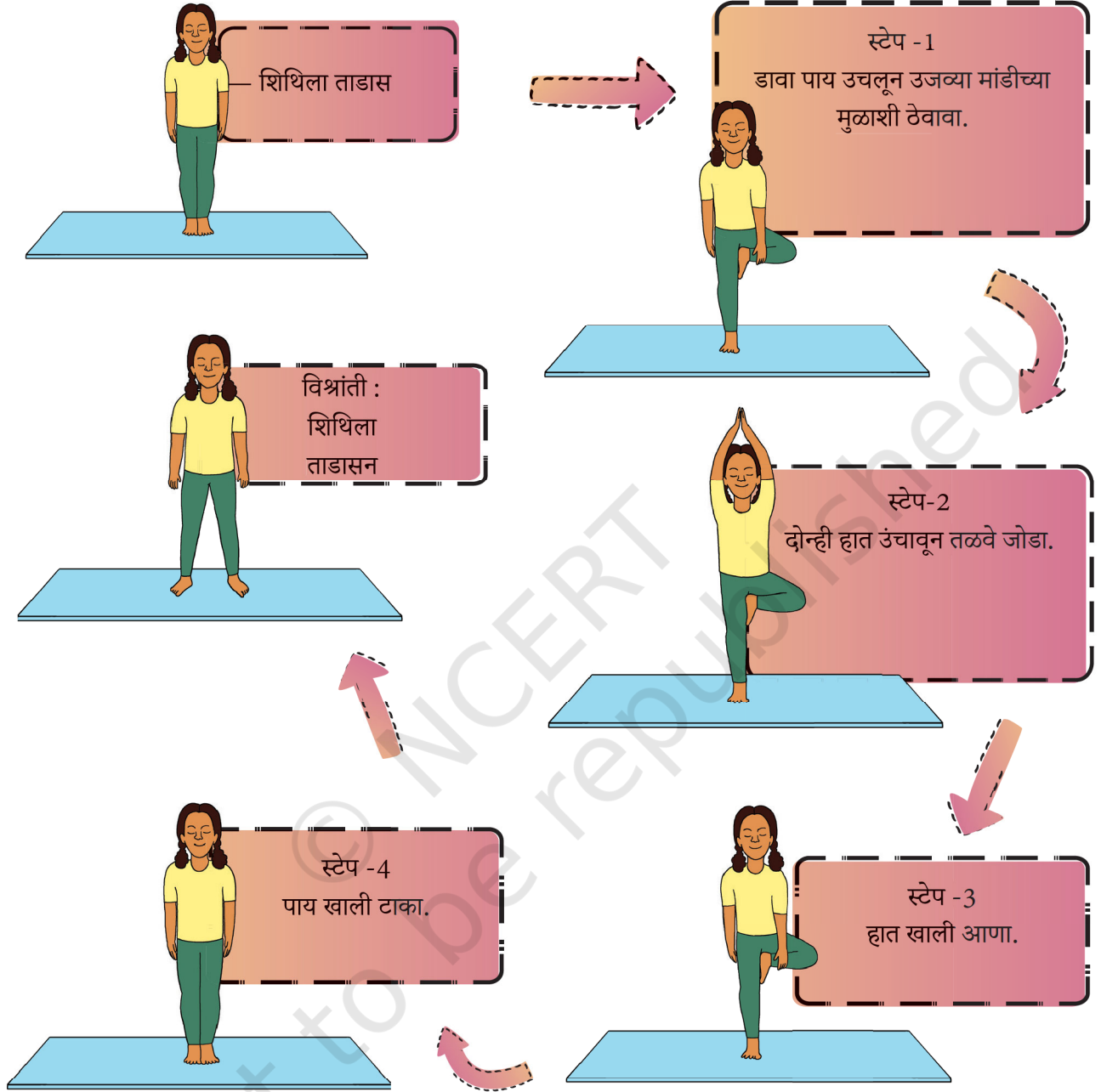
1. वृक्षासन
2. सुखासन
3. वज्रासन
4. भुजंगसन
5. पवनमुक्तासन

दिलेल्या स्टेप्सनुसार प्रत्येक आसन करा.





1. वृक्षासन



पण यावेळी उजवा पाय डाव्या मांडीच्या मुळाशी ठेवून. पुनरावृत्ती करा

शिक्षकांसाठी सूचना:

जेव्हा विद्यार्थी चरण 2 वर पोहोचतात, तेव्हा त्यांना काही सेकंद संतुलन राखण्यासाठी एखाद्या बिंदूवर लक्ष केंद्रित करण्याचा सल्ला द्या.



2. सुखासन





3. वज्रासन



शिक्षकांसाठी सूचना:

पाठीचा कणा सरळ ठेवणे महत्वाचे आहे. मुलांना पाठ सरळ ठेवण्यास प्रोत्साहित करा आणि वर्गात आणि घरी बसल्यावरही याचा सराव करा.



4. भुजंगासन

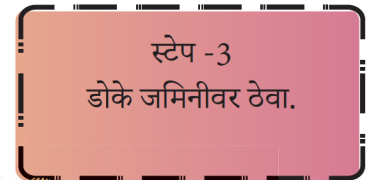
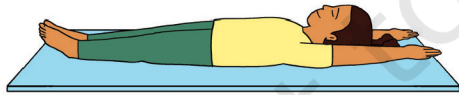
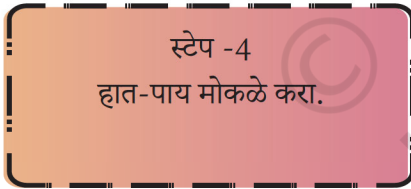
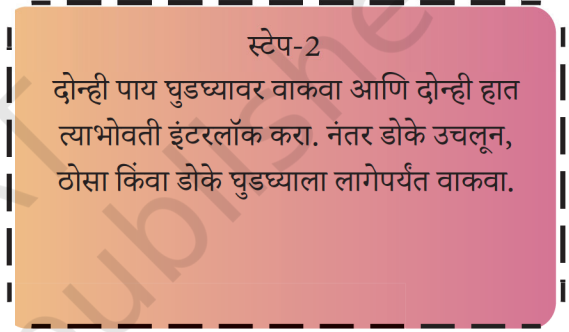
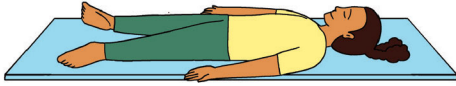
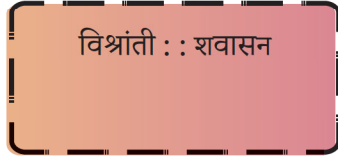


शिक्षकांसाठी सूचना:

मुलांना पायाचे मांडी जमिनीवर ठेवून मागे उचलायला मदत करा, आणि त्याचे हालचाल हळू असाव्यात याची खात्री करा. जेव्हा ते उचलतात, तेव्हा कोपर शरीराला लागले पाहिजेत, पाचोट्या एकत्र ठेवा आणि छातीला विस्तृत करा.



५. पवनमुक्तासन





वाय जी 10

श्वासोच्छ्वासाच्या सवयी

श्वासावरील जागरूकता

तर्जनी बोट नाकाच्या खाली ठेवा. तुम्हाला तुमचा श्वास जाणवतो का?

तुम्हाला आत-बाहेर श्वासोच्छ्वास जाणवतो का?

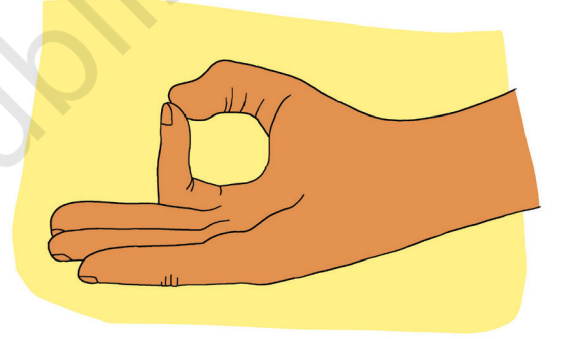
आपण डाव्या किंवा उजव्या नाकपुडीतून किंवा दोन्हीवरून श्वास घेता का?

आपल्या श्वासावर जागरूकता ठेवणे हे प्राणायामासाठी, जो अष्टांग योगाचा चौथा पैलू आहे, एक तयारी आहे.



श्वासाची जागरूकता मुद्राचा वापर करून

1. उजव्या तर्जनीबोटाच्या टोकाला उजव्या अंगठ्याच्या टोकाला स्पर्श करा आणि चित्रात दाखवल्याप्रमाणे आपल्या मांड्यांवर ठेवा. आपल्या डाव्या हातानेही असेच करा. बोटांच्या आणि तळहाताच्या या मांडणीला म्हणतात चिन-मुद्रा।
2. आता, उजवा हात पोटावर ठेवा आणि डावा हात चिन-मुद्रेत ठेवा.
3. प्रत्येक श्वासाबरोबर वर-खाली जाताना ओटीपोटाच्या हालचालींचे निरीक्षण करा.





वाय जी 11

"ॐ" उच्चार

शरीरातील आंतरिक प्रणाली सक्रिय करण्यासाठी आणि मनाच्या शांततेचा अनुभव घेण्यासाठी आपण "ॐ" उच्चारतो. यामध्ये तीन ध्वनी असतात – अ, उ, म.

आता आपण हा सराव करूया...

अ, उ, म उच्चार



1. खोल श्वास घ्या आणि श्वास सोडताना "अ" उच्चार करा.
2. खालच्या पोटाच्या भागात होणाऱ्या कंपनाचा अनुभव घ्या.

वाय जी 10



3. खोल श्वास घ्या आणि श्वास सोडताना "उ" उच्चार करा.
4. छातीच्या भागात होणाऱ्या कंपनाचा अनुभव घ्या.
5. पुन्हा, खोल श्वास घ्या आणि श्वास सोडताना "म" उच्चार करा.
6. डोक्यात होणाऱ्या कंपनाचा अनुभव घ्या.



या सरावाची पुनरावृत्ती पाच फेऱ्यांसाठी करा.

तुम्हाला शरीराच्या विविध भागात कंपनाचा अनुभव आला का?

शिक्षकांसाठी सूचना:

मुलांना पाठीचा कणा सरळ ठेवण्याचे प्रोत्साहन द्या, चिन-मुद्रेसाठी बोटे सौम्यपणे दाबा आणि त्यांचे श्वासावर लक्ष ठेवा. सरावानंतर अनुभवावर चर्चा करा.



वाय जी 3

डोळ्यांचा व्यायाम

डोळे निरोगी ठेवण्यासाठी आपण काय केले पाहिजे?

डोळ्यांचे हे सोपे व्यायाम आपण नियमित करूया.

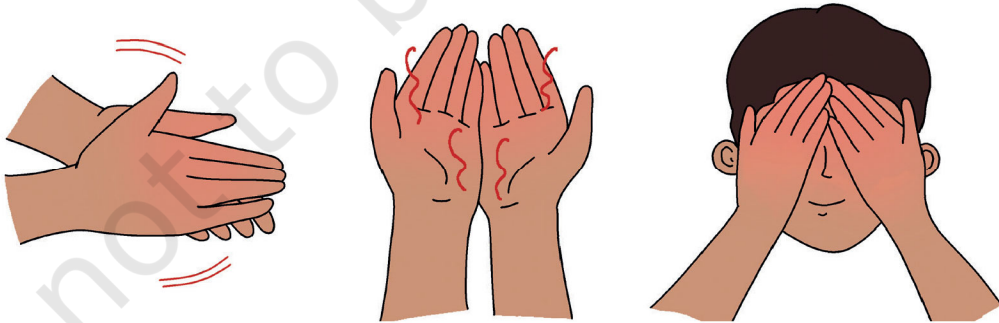
1. पार्मिंगसह आपल्या डोळ्यांना आराम द्या.
2. डोळ्यांच्या बुबुळांची उजवीकडून डावीकडे हालचाल.
3. डोळ्यांच्या बुबुळांची वर आणि खाली हालचाल.
4. डोळ्यांच्या बुबुळांची आडवी हालचाल.
5. डोळ्यांच्या बुबुळांचे गोलाकार फिरवणे.

1. पार्मिंगने आपल्या डोळ्यांना आराम द्या

आपले डोळे सतत गोष्टी पाहत असतात, त्यामुळे ते थकतात. त्यांना नियमित आराम देणे गरजेचे आहे.

सोपी पार्मिंग प्रक्रिया

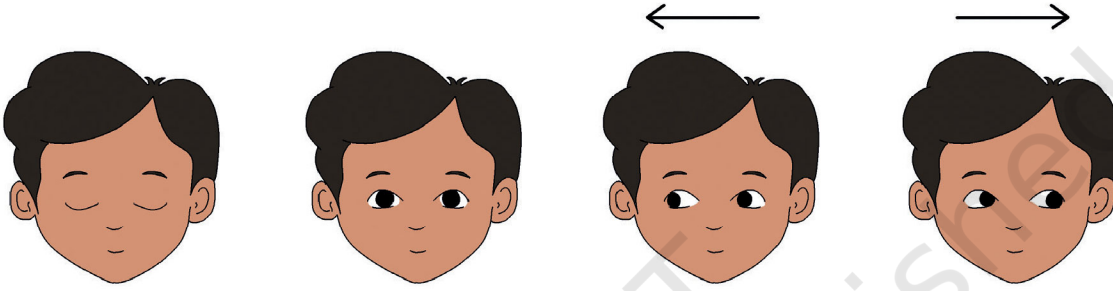
1. दोन्ही तळवे उबदार होईपर्यंत चोळा.
2. तळहात कपाच्या आकारात ठेवून हलकेपणाने डोळ्यांवर ठेवा. (डोळ्यांवर दाब देऊ नका.)
3. डोळे बंद ठेवा.
4. तळहात डोळ्यांवर 10-15 सेकंद ठेवा, नंतर सावकाश हात काढा..





2. उजवीकडून डावीकडे डोळ्यांची हालचाल.

1. हळूवारपणे आपले डोळे काही सेकंद बंद करा, नंतर हळूहळू डोळे उघडा.
2. डोळ्यांचे डोळे उजव्या कोपऱ्यातून डावीकडे आणि नंतर डाव्या कोपऱ्यातून उजवीकडे हलवा. असे पाच वेळा करा.
3. सरावानंतर साधी पामिंग करा.



3. डोळ्यांच्या बुबुळांची वर-खाली हालचाल.

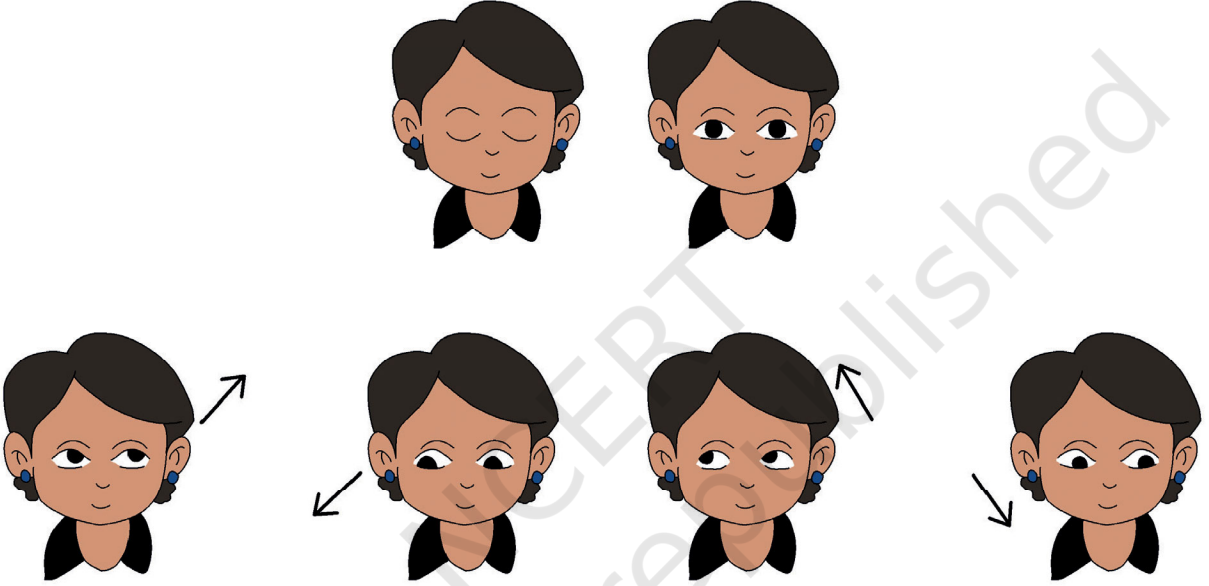
1. हळूवारपणे आपले डोळे काही सेकंद बंद करा, नंतर हळूहळू डोळे उघडा.
2. डोळ्यांचे बुबुळे पूर्णपणे खाली हलवा आणि नंतर हळूहळू त्यांना वर हलवा. हे पाच वेळा करा.
3. सरावानंतर साधी पामिंग करा.





4. डोळ्यांच्या बुबुळांची तिरक्या हालचाल.

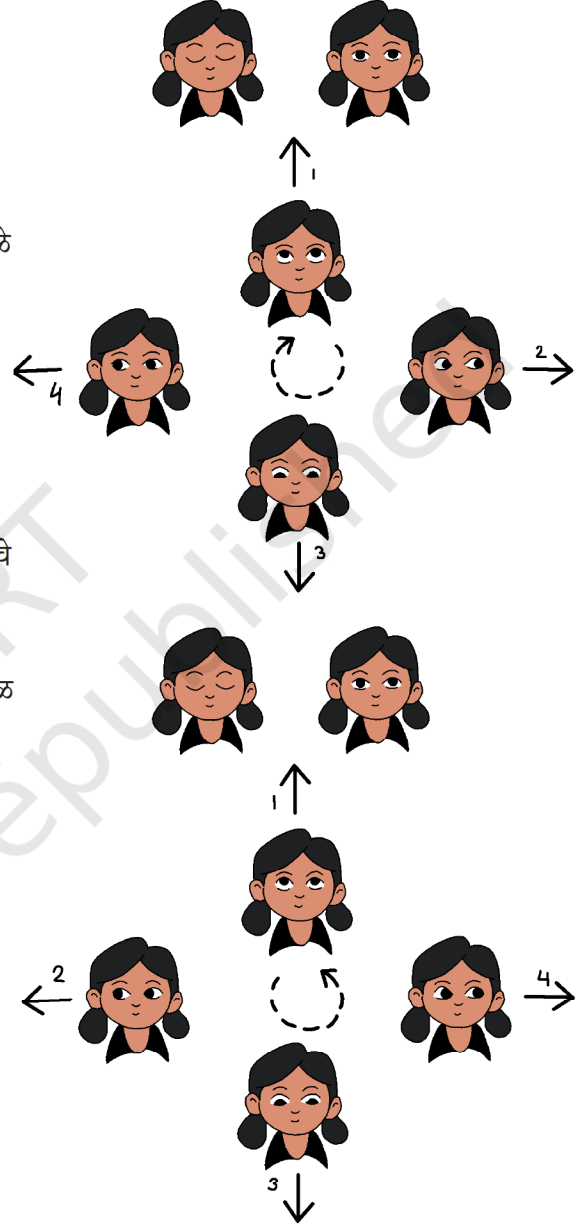
1. हळूवारपणे काही सेकंद डोळे बंद करा आणि नंतर हळूहळू डोळे उघडा.
2. डोळ्यांचे डोळे उजव्या कोपऱ्यात वर आणि डाव्या कोपऱ्यात खाली हलवा. हा सराव तीन वेळा करा.
3. हळूहळू डोळे उघडा आणि डोळे डावीकडे आणि उजवीकडे हलवा. हा सराव तीन वेळा करा.
4. सरावानंतर साधी पार्मिंग करा.





5. डोळ्यांच्या बुबुळांचे गोलाकार फिरवणे

1. हळूवारपणे काही सेकंद डोळे बंद करा आणि नंतर हळूहळू डोळे उघडा.
2. डोळ्यांचे बुबुळे पूर्णपणे उजवीकडे हलवा, नंतर ते खाली घ्या, नंतर डावीकडे आणि नंतर वर जा. यामुळे एक वर्तुळ तयार होते. हळूहळू डोळ्यांचे डोळे एका वर्तुळात पाच वेळा हलवा.
3. साध्या तळहाताने डोळ्यांना आराम द्या.
4. आता आपण डोळे दुसऱ्या दिशेला फिरवूया. डोळ्यांचे बुबुळे पूर्ण डावीकडे हलवा, नंतर ते खाली घ्या, नंतर त्यांना उजवीकडे आणि नंतर वर हलवा. यामुळे वर्तुळ पूर्ण होते. हळूहळू वर्तुळातील डोळे पाच वेळा हलवा.
5. थोडा वेळ डोळे बंद करा आणि नंतर हळूहळू उघडा.
6. साध्या तळहाताने डोळ्यांना आराम द्या.



शिक्षकांसाठी सूचना:

मुलांना पाठीचा कणा सरळ ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. या व्यायामात फक्त डोळ्यांच्या बुबुळांची हालचाल होईल आणि मान हलू नये याची काळजी घ्या.



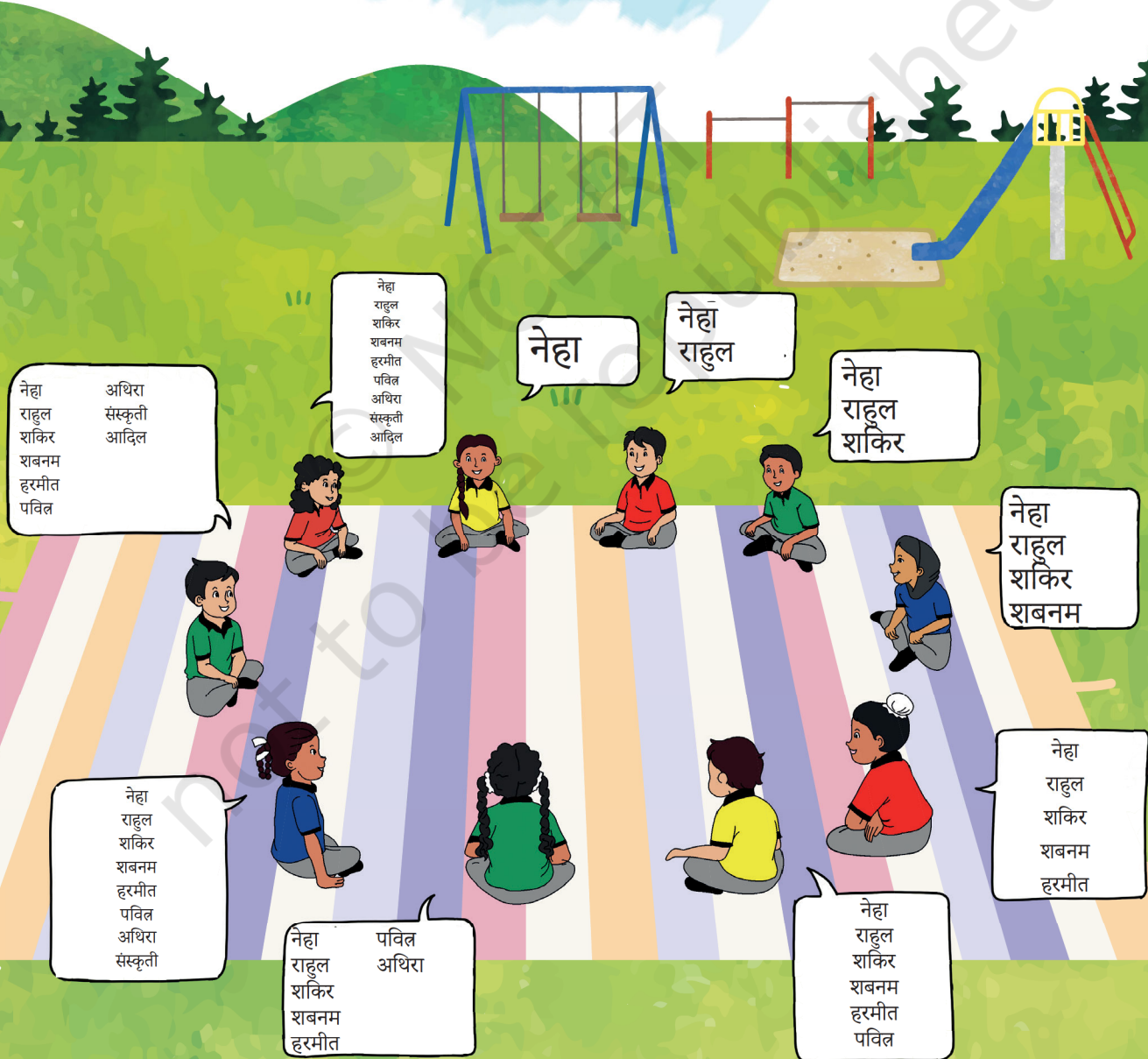
वाईजी 12

क्रीडा योग

तुम्हाला मित्रांसोबत खेळायला आणि आनंद घ्यायला आवडते का ?

इथे काही खेळ दिले आहेत जे आपण खेळू शकतो. या खेळांद्वारे आपण योगाचे विविध पैलू शिकू. नावांची साखळी.

एन ची साखळीअमेस





कसे खेळावे

- विद्यार्थी एका वर्तुळात बसून आधीच्या विद्यार्थ्यांच्या नावासोबत मोठमोठ्याने आपले नाव सांगून नावाचा हार तयार करतात.
- पहिला विद्यार्थी आपले नाव सांगतो, दुसरा विद्यार्थी पहिल्या विद्यार्थ्याचे नाव सांगतो आणि तिचे/त्याचे नाव जोडतो. प्रत्येक विद्यार्थी वर्तुळात बसलेल्या आधीच्या सर्व विद्यार्थ्यांची नावे सांगतो, त्यानंतर जोडतो. ती/तिची स्वतःचे नाव. सगळ्यांना आठवून सगळी नावं सांगेपर्यंत हा खेळ चालूच असतो.

शिक्षकांसाठी सूचना:

स्मरणशक्ती आणि जागरूकता वाढविणे हा या खेळाचा उद्देश आहे.

खेळाचे विविध प्रकार आजमावून पाहिले जाऊ शकतात:

- फळे किंवा भाज्यांची नावे वापरा.
- नावे उलट्या क्रमाने सांगा.
- डोळे मिटून नावे सांगा.

एकाग्रता आणि जागरूकता वाढविणे हा या खेळाचा उद्देश आहे. खेळातील विविध प्रकार आजमावून पाहिले जाऊ शकतात:

- वेगवेगळे गुणक आणि वेगवेगळी नावे वापरा.

वाईजी 13

जप- तप टीएपीए

कसे खेळावे

- विद्यार्थी गोल किंवा चौरसात बसून शिक्षकांचे पालन करतील.
- जेव्हा शिक्षक मोठ्याने "जप" म्हणतात, तेव्हा सर्व विद्यार्थी हाताची तळवे वर करतील. जेव्हा शिक्षक "तप" म्हणतात, तेव्हा विद्यार्थी हाताची तळवे खाली करतील.
- शिक्षक अनियमितपणे "जप" किंवा "तप" म्हणत राहतील. जे विद्यार्थी योग्य प्रतिक्रिया देण्यात अयशस्वी होतील, ते खेळातून बाहेर होतील.



शिक्षकांसाठी सूचना:

विविधता

- मुठी बनवून मुठी सोडणे.
- कोपराचा विस्तार आणि लवचिकता.
- "जप-तप" ऐवजी "लव-कुश", "नल-नील" यांचा वापर करू शकता





श्वासाची शक्ती ।

कसे खेळावे

- विद्यार्थी गोलाकार बसतात.
- एक विद्यार्थी खोल श्वास घेऊन खेळ सुरू करतो आणि "ॐ"चा दीर्घ उच्चार करत गोलाच्या भोवती धावतो.
- जिथे पहिला विद्यार्थी "ॐ" उच्चारण थांबवतो, तिथे बसलेल्या विद्यार्थ्यांचा पुढचा क्रम असतो.
- असे करत खेळ सर्व विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतल्याशिवाय संपत नाही.

ओम

शिक्षकांसाठी सूचना:

या खेळाचा उद्देश आवाजाचे संवर्धन करणे आणि श्वासाच्या कालावधीची वाढ करणे आहे. वेगवेगळ्या प्रकारच्या ध्वनींसह या खेळाचे विविध पर्याय वापरता येऊ शकतात.

वाईजी 14

ऋषी पतंजली
म्हणतात

कसे खेळावे

- विद्यार्थी गोलाकार उभे राहून शिक्षकांचे निर्देश पाळतील.
- शिक्षक "पतंजली म्हणतात" या नावाने निर्देश देतील. "पतंजली म्हणतात" या वाक्याशिवाय दिलेले निर्देश विद्यार्थी पाळणार नाहीत.
- जे विद्यार्थी "पतंजली म्हणतात" नसतानाही निर्देशांवर कृती करतील, ते बाहेर होतील.



शिक्षकांसाठी सूचना:

- खेळामध्ये विविधता आणण्यास प्रोत्साहन द्या:
- "पतंजली" ऐवजी "नेताजी" चा वापर करा.
- डोळ्यांचे व्यायाम जसे डोळे उघडणे व मिटवणे.
- आसने जसे ताडासन, उत्कटासन, पदहस्तासन यांचा समावेश करा.



वाईजी 15

शब्दा ग्रही

कसे खेळावे :

- विद्यार्थी एक वर्तुळ तयार करतात. ज्या विद्यार्थ्यांचे डोळे कापडाने झाकलेले असतात, त्याला वर्तुळाच्या मध्यभागी उभे केले जाते.
- वर्तुळात बसलेला कोणताही विद्यार्थी टाळ्या वाजवतो आणि केंद्रातील विद्यार्थ्याला कोणी टाळ्या वाजवल्या याचा अंदाज घ्यावा लागतो.
- प्रत्येक विद्यार्थ्याला दहा संधी आहेत. जो सर्वात अचूक अंदाज लावतो तो जिंकतो.



शिक्षकांसाठी सूचना:

खेळातील वैविध्यांना प्रोत्साहन दिले जाते. शिक्षक विद्यार्थ्यांना टाळ्या वाजवण्याऐवजी आवाज करण्याची सूचना देऊ शकतात.

सुंदर-उत्तम

कसे खेळावे

- विद्यार्थी शिक्षकांच्या आजूबाजूला वर्तुळात बसतात. शिक्षक "सुंदर सुंदर सुंदर आहे" असे म्हणतात, आणि विद्यार्थी "उत्तम उत्तम उत्तम आहे" असे प्रत्युत्तर देतात.
- शिक्षक "सुंदर" हा शब्द एक, दोन, तीन, चार, पाच, सहा वेळा किंवा वेगवेगळ्या स्वरात म्हणू शकतात.
- विद्यार्थ्यांनी संख्या आणि स्वर जुळवून प्रत्युत्तर द्यावे. स्वर खूप कमी झाल्यावर खेळ एका जोरदार टाळीने संपतो.



शिक्षकांसाठी सूचना:

खेळातील वैविध्यांना प्रोत्साहन दिले जाते.

© NCERT
not to be republished

सल रचना आणि सूचक वार्षिक योजना शिक्षकांसाठी

शिक्षकांसाठी सल रचना व वार्षिक योजनेची माहिती

एनसीएफएसई 2023मध्ये शारीरिक शिक्षण आणि स्वास्थ्य यांना स्वतंत्र विषय म्हणून घेतले आहे. या विषयासाठी किमान 90 तास (सुमारे 135 तासांप्रमाणे 40 मिनिटांचे तास) वेळापत्रकात ठेवण्याची शिफारस केली आहे.

इयत्ता ३ साठी “खेळ योग” हे पुस्तक अशा प्रकारे तयार केले आहे की विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासासाठी मदत होईल. या पुस्तकात तीन भाग आणि अनेक धडे आहेत. शरीराच्या हालचालींचे खेळ, व्यायाम आणि योगाचे तास संपूर्ण वर्षभर नियोजनबद्ध पद्धतीने घेता येतात.

उपक्रम नीट आणि मजेदार पद्धतीने घेण्यासाठी सुचवलेली सलरचना आणि वार्षिक योजना खाली दिली आहे. शिक्षक गरजेनुसार योजना बदलू शकतात.



तासांची रचना आणि प्रवाह

- हे पुस्तक ३ युनिट्समध्ये विभागलेले आहे. प्रत्येक युनिटमध्ये धडे आणि उपक्रम आहेत.
- एनसीएफएसई ने शारीरिक शिक्षणासाठी 150 तासांची शिफारस केली आहे. सुचवलेल्या वेळापत्रकानुसार आठवड्यात किमान 5 तास (प्रत्येकी 40 मिनिटे) असावेत.
- एनसीएफएसई ने 2 तास सलग (ब्लॉक पीरियड) शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्यासाठी राखीव ठेवण्याचा सल्ला दिला आहे.
- मध्ये दोन प्रकारच्या कालावधी वाटपासाठी सूचना खाली दिल्या आहेत वेळापत्रक:
 - पर्याय 1: आठवड्यात 5 स्वतंत्र तास दिले जातील.
 - पर्याय 2: 2 सलग तास (मोटर कौशल्ये आणि टीम गेम्ससाठी) + 1 स्वतंत्र तास योगासाठी राखीव ठेवला जाईल.

पर्याय 1 – तासांचे प्रकार आणि उद्दिष्ट: या तासांचा अधिक चांगल्या प्रकारे वापर करण्यासाठी खालील ३ प्रकार आखण्यात आले आहेत:

प्रकार 1: खेळाचा जास्त सराव करता येईल.

प्रकार 2: खेळानंतर संवाद (सर्कल टाईम) अधिक असेल, ज्यामुळे विचार करायला आणि सामाजिक-भावनिक विकास होण्यास मदत होईल.

प्रकार 3: एखाद्या विशिष्ट कौशल्यावर भर देण्यासाठी खेळांचे सराव (ड्रिल्स) अधिक असतील.

40x0 मिनिटांच्या एका तासासाठी वेळेचे वाटप:

सल	प्रकार 1	प्रकार 2	प्रकार 3
वॉर्म-अप (शरीर तयार करणे)	5	5	5
खेळ	25	15	25
शरीर शिथील करणे	5	5	5
सर्कल टाईम	5	15	5



पर्याय २ (अत्यंत शिफारसित) – 80 मिनिटांचा ब्लॉक पीरियड अधिक प्रभावी ठरतो, कारण यात खेळाचा सराव, सराव क्रिया (ड्रिल्स) आणि संवाद (सर्कल टाईम) यासाठी अधिक वेळ मिळतो.

प्रकार 4: विशिष्ट कौशल्यांना लक्ष्य करण्यासाठी गॅमिफाइड ड्रिल्स (संघांमध्ये खेळले जाणारे मिनी गेम) योजना आखली जाऊ शकते.

प्रकार 5: एकाच ब्लॉक कालावधीत दोन सामने खेळले गेले.

4 रकारप्					
कलॉब् धीवलाका	वॉर्म-अप शक्यतो गॅमिफाइड	खेळाची वेळ	गॅमिफाइड ड्रिल / मिनी गेम्स	कूल-डाऊन	सर्कल टाईम
ळवे तटानिमि	5	30	20	5	20

5 रकारप्				
कलॉब् धीवलाका	वॉर्म-अप शक्यतो गॅमिफाइड	खेळाची वेळ (2 गेम खेळा)	कूल-डाऊन	सर्कल टाईम
ळवे तटानिमि	5	50	5	20



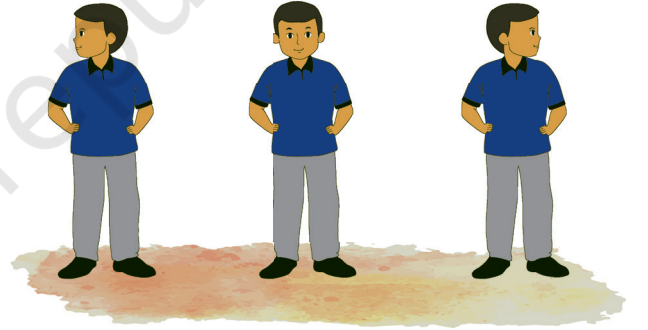
वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन

वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन क्रियाकलाप शारीरिक व्यायाम आणि खेळांचे आवश्यक घटक आहेत. हे हळूहळू हृदयगती वाढवून आणि सांधे सैल करून आपल्या शरीरास क्रियाकलापांसाठी तयार करण्यास मदत करते, एकंदर कार्यक्षमता सुधारते आणि दुखापतींचा धोका कमी करते. कूल-डाउन क्रियाकलाप हळूहळू हृदयगती कमी करण्यास, स्नायू कडक होण्यापासून रोखण्यास आणि विश्रांतीस प्रोत्साहित करण्यास मदत करतात. योग्य वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन सुरक्षित आणि प्रभावी शारीरिक क्रियाकलाप सुनिश्चित करण्यासाठी दिनचर्या महत्त्वपूर्ण आहे. ते शरीरातील ताण तणाव मुक्त करण्यास मदत करतात, पोस्ट्युरल विकृती सुधारतात आणि व्यायामाकडे सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करतात.

वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन व्यायाम वयानुसार असावेत आणि करावयाच्या शारीरिक हालचाली आणि विद्यार्थ्यांच्या फिटनेस पातळीच्या आधारे सानुकूलित केले जाऊ शकतात. वॉर्म-अप आणि थंड करण्यासाठी सामान्यपणे वापरले जाणारे काही व्यायाम खाली दिले आहेत. शिक्षक या यादीमधून व्यायाम निवडू शकतात किंवा विद्यार्थ्यांसाठी योग्य इतर व्यायाम आणि करावयाच्या क्रियाकलापांचा वापर करू शकतात.



वर-खाली मान ताणणे



उजवीकडे-डावीकडे मान फिरवणे



बाजूने मान ताणणे



खांदे फिरवणे



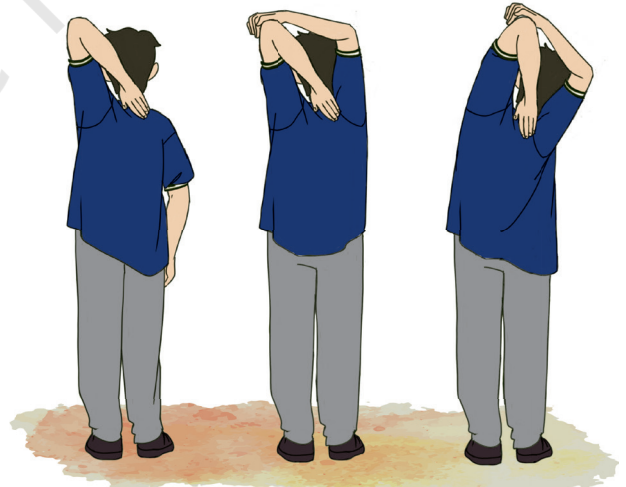
हात फिरवणे



हाताने विरुद्ध पायाच्या बोटाना स्पर्श करणे



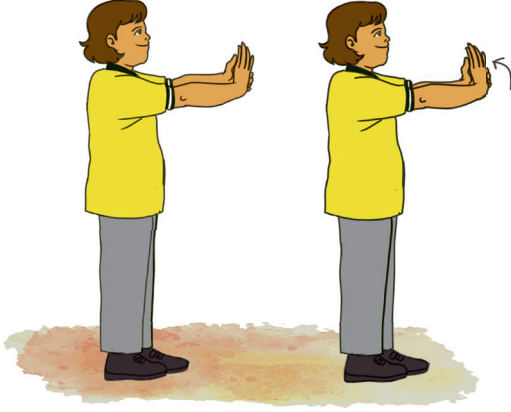
घोव्याचे आवर्तन



शोल्डर ब्लेड स्ट्रेच



खांद्यावर हाताचा ताण



मनगत स्ट्रेच एक्सटेंशन



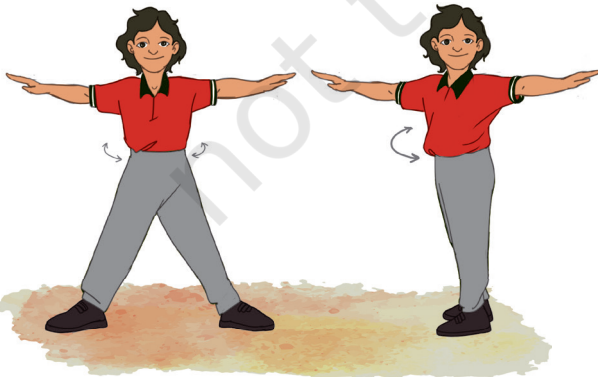
मनगत स्ट्रेच फ्लेक्शन



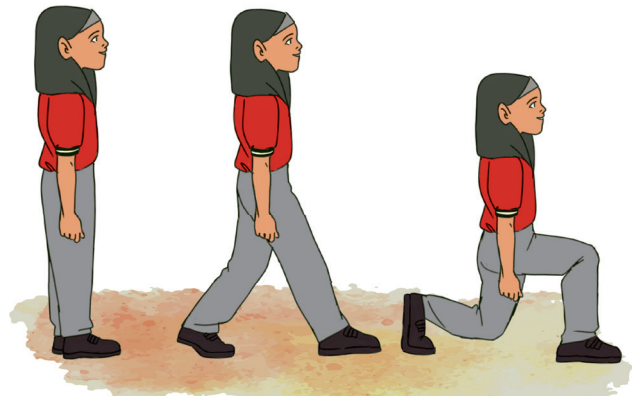
पुढे आणि मागे वळणे



बाजूच्या बाजूला वाकणे



साइडवर्ड रोटेशन



पुढील पाय लांबीचा सराव



योग सत्ताची रचना

प्रत्येक योग सत्ताची सुरुवात खाली दिलेल्या प्रार्थनेने करा. ही प्रार्थना विद्यार्थी आणि शिक्षक यांच्यातील पवित्र बंधनावर आधारित आहे. दोघेही एकत्र प्रार्थना करतात, ज्यात ते त्यांच्या मार्गांना दिव्य संरक्षण आणि ज्ञानाने पोषण मिळवण्याची कामना करतात. ते सर्वत्र आणि सर्वांसाठी शांतीच्या इच्छेसाठी प्रार्थना करतात.

सुरुवातीची प्रार्थना ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	
प्रार्थनेचा अर्थ आपण दोघे (गुरु आणि शिष्य) सुरक्षित राहू. आपण दोघे पोषित होऊ. आपण महान उत्साह आणि ऊर्जा सह प्रॅक्टिस करू. आपले अध्ययन फळदायक आणि प्रकाशित होईल. आपण द्वेषाने जीवन जगू नये.	

प्रार्थनेनंतर सल आराखड्यानुसार उपक्रम राबवा. यात पूर्वतयारीपद्धतींचा समावेश आहे, आसन, डोळ्यांचा व्यायाम, आणि क्रीडा योग.

प्रत्येक योग सत्ताचा समारोप खाली दिलेल्या प्रार्थनेने करा. समारोपाची प्रार्थना विद्यार्थ्यांना ज्ञान आत्मसात करण्यास मदत करते आणि सकारात्मकता आणि आनंदाने दिवस मजबूत करते.

समारोप प्रार्थना ॐ सर्वे भवंतु सुखीनः . सर्वे संतु निरामयः . सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मां कश्चिद् सद्भागभवते. ओम शांती : शांती: शांती:	
प्रार्थनेचा अर्थ सर्व आनंदी राहोत. सर्व रोगमुक्त राहोत. सर्व शुभदृष्टी पाहोत. कोणताही व्यक्ती दुःखात राहू नये. सर्वत्र शांती असो.	



योग सत्र सुरु करणे आणि संपविणे सामान्य सूचना

- आरामात बसा. सुखासन मुद्रा.
- पाठ सरळ ठेवा, डोळे बंद ठेवा आणि चेहऱ्यावर हळुवार हास्य ठेवा.
- आपले हात आत ठेवा हनुवटी-मुद्रा आणि आपल्या श्वासाबद्दल जागरूक व्हा. काही सेकंद श्वासोच्छवासाचे निरीक्षण करा नंतर दीर्घ श्वास घ्या आणि श्वास सोडताना ॐ चा जप करा.
- हळूवारपणे आपले हात आत ठेवा नमस्कार-मुद्रा आणि प्रार्थनेचा जप करा.
- नामजपानंतर होणारे बदल पाहा.
- हळूवारपणे तळवे चोळा, त्यापासून एक कप तयार करा आणि डोळ्यांवर ठेवा.

24 सत्रांसाठी सूचक सत्र आराखडा

महिना 1

	तिसरा तास	सहावा तास	९ वा तास	१२ वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	योगाचा परिचय आनंदी असणे (15 मिनिटे)	अहिंसा कथा आणि क्रियाकलाप (15 मिनिटे)	निरोगी असणे (15 मिनिटे)	दैनंदिन जीवनात अहिंसा (15 मिनिटे)
योग साधना	नावांची माळ मेमरी गेम (15मिनिटे)	पतंजली म्हणतात. कृतीत लक्ष वेधण्याचा खेळ (15 मिनिटे)	डोळ्यांचे व्यायाम (15 मिनिटे)	शब्दा ग्राही ध्वनी लक्ष वेधण्यासाठी खेळ (15 मिनिटे)

महिना 2

	१५ वा तास	१८ वा तास	२१ वा तास	२४ वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	चांगले असणे (15 मिनिटे)	नियम शौचा कथा (15 मिनिटे)	शौचा संबंधित क्रियाकलाप (15 मिनिटे)	दैनंदिन जीवनातील स्वच्छता (15 मिनिटे)



योग साधना	डोळ्यांचा व्यायाम (१५ मिनिटे)	ध्वनी चा खेळ श्वास बळकट करण्याचा खेळ (१५ मिनिटे)	डोळ्यांचा व्यायाम (१५ मिनिटे)	घोषणा ध्वनी आणि हालचाल जागृतीसाठी खेळ
--------------	----------------------------------	---	----------------------------------	---

महिना 3

	27 वा तास	30 वा तास	33 वा तास	36 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	खाण्याच्या चांगल्या सवयी (15 मिनिटे)		झोपेच्या चांगल्या सवयी (10 मिनिटे)	
योग साधना	मुद्रांद्वारे श्वास जनजागृती (15 मिनिटे)	परिचय आसन क्रियाकलापांसह (15 मिनिटे)	टाच चालणे आणि बेडूक उड्या मारणे (10 मिनिटे)	मूल्यमापन
		जपा मार्ग ध्वनी-कृती जागृतीसाठी खेळ (15 मिनिटे)	“ॐ” चा जप - अ, उ, म (10 मिनिटे)	



महिना 4

	39 वा तास	42 वा तास	45 वा तास	48 वा तास
योग साधना	मूलभूत आसने ताडासन आणि शिथिला ताडासन (15मिनिटे) उभे राहून करण्याचे आसन वृक्षासन (15 मिनिटे)	दंडासन आणि शिथीला दंडासन (15 मिनिटे) सुखासन परिचय (15मिनिटे)	पोकळ स्थिती आणि मकरासन (15 मिनिटे) परिचय भुजंगासन (15मिनिटे)	सुपाइन स्थिती आणि शवासन (15 मिनिटे) परिचय पवनमुक्तासन (15 मिनिटे)

महिना 5

	51 वा तास	54 वा तास	57 वा तास	60 वा तास
योग साधना	आसन तालीम वृक्षासन (20 मिनिटे)	आसन तालीम वज्रासन (20 मिनिटे)	आसन तालीम पवनमुक्तासन आणि शवासन (20 मिनिटे)	आसन तालीम भुजंगासन आणि शवासन (20 मिनिटे)
	“ॐ” चा जप - अ, उ, म (10मिनिटे)	ध्वनी चा खेळ (15 मिनिटे)	“ॐ” चा जप - अ, उ, म (10 मिनिटे)	नंबर आणि टाळ्या माईड अवेअरनेस गेम (10 मिनिटे)

महिना 6

	63 वा तास	66 वा तास	69 वा तास	72 वा तास
दैनंदिन जीवनासाठी योग	यम आणि नियम उजळणी (15 मिनिटे)	सर्व 5 आसनांचा पुनरावलोकन (30 मिनिटे)	आनंदमयी सभा (30 मिनिटे)	मूल्यमापन
योग साधना	डोळ्यांचे व्यायाम पुनरावलोकन (15 मिनिटे)			



वार्षिक सत्र योजना

खाली दिलेल्या तक्त्यात संपूर्ण वर्षासाठी दिलेल्या 150 कालावधीत नियोजित उपक्रमांचा क्रम दाखविला आहे. आवश्यक क्षमतांच्या प्रभावी विकासासाठी या क्रमाचे अनुसरण करणे महत्वाचे आहे. पाठ्यपुस्तकात सुलभ संदर्भासाठी सत्राचा प्रकार आणि क्रियाकलाप क्रमांक तक्त्यात दिलेला आहे.

नोट: ब्लॉक कालावधीसाठी, सलग दोन कालावधीच्या क्रियाकलापांचे क्लब करा. जेथे ब्लॉक पीरियड आवश्यक आहे तिथे आमचे गेम्स आणि योगाचे पीरियड्स आधीपासूनच एकत्र केले जातात.

वार्षिक सत्र योजना						
सत्र	युनिट	कौशल्य	प्रकार	क्रियाकलाप	क्रमांक	संख्या
1	युनिट 1	फेकणे आणि पकडणे	प्रकार 3	पकडा आणि फेकून द्या	बीएम -1	1
2	युनिट 1	उचलणे आणि फेकणे	प्रकार 2	उचला आणि फेकून द्या	बीएम-2	2
3	युनिट 1	फेकणे आणि पकडणे	प्रकार 3	पकडा आणि फेकून द्या	बीएम -1	3
4	युनिट 1	उचलणे आणि फेकणे	प्रकार 2	उचला आणि फेकून द्या	बीएम-2	4
5	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	आनंदी असणे	वायजी-1	1
6 & 7	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	सात दगड	ओजी -1	2
8	युनिट 1	पकडणे	प्रकार 3	रिले कॅचिंग	बीएम-5	5
9	युनिट 1	फेकणे	प्रकार 3	लक्ष्य भेदा	बीएम-3	6
10	युनिट 1	पकडणे	प्रकार 3	रिले कॅचिंग	बीएम-5	7
11	युनिट 1	फेकणे	प्रकार 3	लक्ष्य भेद	बीएम-3	8
12 & 13	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	गोलाप टोगोर	ओजी -२	4
14	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	यम	वाईजी-2	3
15	युनिट 1	पकडणे	प्रकार 1	बॉल ऑन द वॉल	बीएम-6	9
16	युनिट 1	फेकणे	प्रकार 2	उचला आणि फेकून द्या	बीएम-2	10
17	युनिट 1	फेकणे	प्रकार 1	शंकूना ठोका	बीएम-4	11
18	युनिट 1	पकडणे	प्रकार 1	बॉल ऑन द वॉल	बीएम-6	12
19	युनिट 1	फेकणे	प्रकार 2	उचला आणि फेकून द्या	बीएम-2	13



20	युनिट 1	फेकणे	प्रकार 1	शंकूना ठोका	बीएम-4	14
21 & 22	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	डोळ्यांचा व्यायाम	वाईजी-3	4
23	युनिट 1	फेकणे	प्रकार 1	शंकूना ठोका	बीएम-4	15
24 & 25	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	भक्त-भक्त	ओजी -3	6
26	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	बॉल पास करा	बीएम-7	16
27	युनिट 2	किर्किंग	प्रकार 3	मध्यभागी माकड	बीएम-11	17
28	युनिट 3	किर्किंग	प्रकार 3	बॉल पास करा	बीएम-7	18
29	युनिट 4	किर्किंग	प्रकार 3	मध्यभागी माकड	बीएम-11	19
30 & 31	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	साखळी	ओजी -4	8
32	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	डोळ्यांचा व्यायाम	वाईजी-3	5
33	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	शेंडो बॉल	बीएम-8	20
34	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	फ्लिक द बॉल	बीएम-9	21
35	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	शेंडो बॉल	बीएम-8	22
36	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	फ्लिक द बॉल	बीएम-9	23
37	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	फ्लिक इन द बॉक्स	बीएम-10	24
38	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	फ्लिक इन द बॉक्स	बीएम-10	25
39	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	नियम	वाईजी-4	6
40 & 41	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	आंख मिचोली	ओजी -5	10
42	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	मध्यभागी माकड	बीएम-11	26
43	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	फ्लिक इन द बॉक्स	बीएम-10	27
44	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	मध्यभागी माकड	बीएम-11	28
45	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	मध्यभागी माकड	बीएम-11	29
46	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	फ्लिक इन द बॉक्स	बीएम-10	30
47	युनिट 1	किर्किंग	प्रकार 3	मध्यभागी माकड	बीएम-11	31



48	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	क्रियाकलाप	वाईजी-5	7
49 & 50	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	परिचय योगाभ्यास	वाईजी-6	9
51 & 52	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	बिटा कुड	ओजी -6	12
53	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 3	फुग्यावर मारा करा	बीएम-13	32
54	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 1	शरीर आणि फुगे	बीएम-14	33
55	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 3	फुग्यावर मारा करा	बीएम-13	34
56	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 1	शरीर आणि फुगे	बीएम-14	35
57 & 58	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	आसन- पूर्वतयारी पद्धती	वाईजी-7	11
59 & 60	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	मूलभूत मुद्रा	वाईजी-8	13
61 & 62	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	आंख मिचोली	ओजी -5	14
63	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 2	सॉफ्ट बॉल कंट्रोल	बीएम-15	36
64	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 3	प्लेइंग पास	बीएम-16	37
65	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 1	स्केअरमध्ये स्कूप	बीएम-17	38
66	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 2	सॉफ्ट बॉल कंट्रोल	बीएम-15	39
67 & 68	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	हॉपस्कॉच	ओजी -7	16
69	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 3	प्लेइंग पास	बीएम-16	40
70	युनिट 1	मारा करणे	प्रकार 1	स्केअरमध्ये स्कूप	बीएम-17	41
71	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 2	बसा आणि उठा	बीएम-12	42
72	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	आसन तालीम	वायजी-9	14
73-81		सहामाही मूल्यमापन		एकलित मूल्यमापन	एसए -1	9
82 & 83	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	आसन तालीम	वायजी-9	16
84 & 85	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	हॉपस्कॉच	ओजी -7	18
86	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 1	चालत रहा	बीएम-20	43



87	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 3	स्टिकसह प्राप्त करणे	बीएम-18	44
88	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 1	चालत रहा	बीएम-20	45
89	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 3	स्टिकसह प्राप्त करणे	बीएम-18	46
90	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	आसन तालीम	वायजी-9	17
91 & 92	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार 4/5	मेलीडिंग ओट	ओजी -8	20
93	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 2	संतुलन स्टिक	बीएम-19	47
94	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	आपली जमीन धरून ठेवा	बीएम-21	48
95	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	प्लँक	बीएम-22	49
96 & 97	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार 4/5	कुमीर डेंगा	ओजी -9	22
98	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 2	संतुलन स्टिक	बीएम-19	50
99	युनिट 1	लसीकरण	प्रकार 2	लस विजयते	बीएम-27	51
100	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	श्वासोच्छवासाच्या सवयी	वायजी-10	18
101	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	आपली जमीन धरून ठेवा	बीएम-21	52
102	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 1	गायन-पोलीस	बीएम-24	53
103	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	प्लँक	बीएम-22	54
104	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 1	घर शोधा	बीएम-23	55
105 & 106	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	“ॐ” चा जप - अ, उ, म	वायजी-11	20
107 & 108	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार 4/5	कुमीर डेंगा	ओजी -9	24
109	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 1	गायन-पोलीस	बीएम-24	56
110	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	शटल रन	बीएम-25	57
111	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 1	लसविजयते	बीएम-27	58



112	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	चोर-पोलिस	बीएम-25	59
113	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	क्रीडा योग	वायजी-12	21
114 & 115	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	फुलांच्या रस्त्यावरून आपण चालतो	ओजी -10	26
116 & 117	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	डॉज बॉल	ओजी -११	28
118 & 119	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	स्पून रेस	ओजी -12	30
120	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	बचाव करत फेक	बीएम-26	60
121	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	शटल रन	बीएम-25	61
122 & 123	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	गड्डा पण	ओजी -13	32
124	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	बचाव करत फेक	बीएम-26	62
125	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	शटल रन	बीएम-25	63
126	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	जपा मार्ग	वाईजी-13	22
127	युनिट 1	लसीकरण	प्रकार 2	लस विजयते	बीएम-27	64
128	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	ऋषी पतंजली म्हणतात.	वाईजी-14	23
129	युनिट 1	वैयक्तिक उद्दिष्टे	प्रकार 3	लस विजयते	बीएम-27	65
130	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	रस्सीखेच रस्सीखेच	ओजी -14	33
131	युनिट 3	योग	योगाभ्यास	शब्दा ग्राही	वाईजी-15	24
132	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	तीन पायांची शर्यत	ओजी -15	34
133	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 1	चालत रहा	बीएम-20	66
134	युनिट 1	लाथ मारणे	प्रकार 1	फ्लिक इन द बॉक्स	बीएम-10	67
135 & 136	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	आत आणि बाहेर	ओजी -१६	36
137	युनिट 1	समन्वय	प्रकार 1	चालत रहा	बीएम-20	68



138	युनिट 1	ठोकर मारणे	प्रकार 1	फ्लिक इन द बॉक्स	बीएम-10	69
139 & 140	युनिट 2	आमचे खेळ	प्रकार ४/५	प्रकाश आणि सावली	ओजी -17	38
141-150		मूल्यमापन		वार्षिक मूल्यांकन	एसए -2	19
		योग		24		
		आमचे खेळ		38		
		बेसिक मोटर मूव्हमेंट		69		
		मूल्यमापन		19		
		संपूर्ण		150		

© NCERT
not to be republished