

## Bokstavreisen, Yoga for barn

Yogakortene er laget for bruk i barnehage, skole og hjem. De er allsidige ved at de inneholder bokstaver, yogaøvelser, instruksjoner på rim, ekstra tips, samt at navnet på øvelsene står på både norsk og engelsk.

Yogakortene er laget for læring, gjennom lek og bruk av kroppen.

Kortene kan blant annet brukes til:

- **BOKSTAVINNLÆRING.** En voksen leser instruksjonen på rim, barna får se på illustrasjonen og herme etter yogaposisjonen så godt de kan. Barna kan si bokstaven høyt når de står i posisjonen, for å knytte øvelsen til bokstaven.
- **FINNE BOKSTAVPAR.** Eks: liten a og stor A. På samme måte kan man trekke partner til samarbeidsoppgaver. De som får A/a er partnere, B/b osv.
- **LÆRE ENGELSKE ORD.** Gjør yogaøvelsen, se på illustrasjonen og si det engelske ordet.
- **VOKAL- OG KONSONANTINNLÆRING.** Vokalene er oransje og konsonantene er grønne.
- **LAGE ORD.** Man kan bruke hele alfabetet eller plukke ut noen utvalgte bokstaver.
- **LAGE EVENTYR/HISTORIER.** Plukk eller trekk ut noen kort og lag eventyr. Det kan være korte eller lange eventyr, laget alene eller i samarbeid. I barnehage og skole kan det være prosjektarbeid i grupper. Hver gruppe lager en historie som de forteller og viser, mens alle er med og gjør øvelsene.
- **HERMELEKEN.** Et barn trekker et kort, sier navnet og bokstaven, viser øvelsen, mens de andre hermer etter.
- **GJETTELEKEN.** Et barn trekker et kort, viser øvelsen og de andre skal gjette hva øvelsen heter.