

Innowacja pedagogiczna
2024

„Myśl, oddychaj, czuj, joguj!”

**Gimnastyka ogólnorozwojowa z wykorzystaniem elementów jogi dziecięcej,
aromaterapii oraz oddechu**

Przedszkole nr 268 „Słoneczny Promyk”



Opracowała: mgr Julita Wróblewska

Motywacja do wprowadzenia innowacji

Inspiracją do opracowania innowacji „Myśl, oddychaj, czuj, joguj!” stały się moje osobiste doświadczenia w pracy dydaktyczno-wychowawczej, obserwacja dzieci oraz pasja do aktywności fizycznej. Jestem byłym sportowcem, który wiele lat bardzo ciężko trenował. Wiem, jak duża jest zależność pomiędzy zdrowiem psychicznym a uprawianiem sportu. Sama doświadczam tych zmian, praktykując jogę czy uprawiając inną formę sportu. Aktywność fizyczna nie tylko hartuje, usprawnia nasz organizm, ale przede wszystkim pomaga nam się zregenerować, oczyścić ze złych emocji a napełnić pozytywnymi. Jogę praktykuję od 13 roku życia. Zauważyłam, że przeplatanie różnych aktywności ruchowych dla dzieci w wieku przedszkolnym jest kluczem do sukcesu. Dzieci na tym etapie rozwoju uczą się, poprzez doświadczanie oraz ruch. Obserwuję na pierwszym etapie edukacji, coraz więcej dzieci przebodźcowanych, przestymulowanych, z brakiem uważności i koncentracji. Joga dla dzieci znacząco różni się od jogi dla dorosłych. Mnóstwo w niej elementów zabawy, naśladownictwa, zwierząt, figur geometrycznych czy innych postaci. Joga dla dzieci to głównie zabawa i spontaniczność, która ma ogromne znaczenie w rozwoju małego dziecka. Dlatego też uważam, że opracowana innowacja pedagogiczna, oparta na ćwiczeniach z wykorzystaniem ćwiczeń gimnastycznych z elementami jogi dziecięcej, pilatesu, mindfulness, ćwiczeń relaksacyjnych oraz oddechowych, wychodzi naprzeciw potrzebom dzieci. Wieloletnie praktykowanie jogi, udział w zajęciach dotyczących jogi, pilatesu oraz samodzielne studiowanie literatury, dały mi podbudowę teoretyczną i praktyczne pomysły do stworzenia innowacji.

1. Wstęp

Dzisiejsze czasy pełne dźwięków i kolorów powodują szybkie przebodźcowanie nie tylko dorosłego, ale przede wszystkim dziecka. Nauka samoregulacji emocji, spojrzenie w głąb własnego *Ja* jest bardzo ważnym aspektem w kształtowaniu się każdego człowieka. Świadomość swojego ciała i próba uczenia się koncentracji to idealny sposób na budowę własnej tożsamości. Życie w ciągłym biegu nie sprzyja wyciszeniu, dlatego musimy wyjść z pewnych kanonów i poszukać innych rozwiązań, by móc efektywniej wspierać dzieci. Zajęcia z elementami jogi dziecięcej, aromaterapii oraz oddechu sprawią, że dziecko stanie się bardziej odprężone oraz nauczy się, jak w przyszłości poradzić sobie w stresujących sytuacjach. Bardzo wielu rodziców uważa, że joga dla dzieci nie jest odpowiednim rozwiązaniem. Martwią się, że jest to zbyt nudna aktywność. Nie jest to oczywiście trafne sformułowanie. Joga dla

najmłodszych to zajęcia dopasowane do potrzeb dzieci – ich wieku oraz charakteru, jest w nich dużo ruchu, zabawy i śmiechu, ale także nastawienie na wdzięczność, życzliwość i uważność.

Poprzez zabawę na macie i naśladowanie różnych zwierząt, czyli ćwiczenie asan, dzieci wzmacniają i uelastyczniają swoje ciała. Oprócz ćwiczeń fizycznych wykorzystuje się także ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne.

2. Założenia

„Myśl, oddychaj, czuj, joguj”, czyli wykorzystanie elementów jogi podczas zajęć to cykl zajęć ruchowych, podczas których zostaną wykorzystane elementy jogi dziecięcej. Innowacja ma na celu poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci. Na zajęciach dzieci poznają podstawowe pozycje (asany), ich nazewnictwo, kojarzące się ze światem przyrody, żywiołami, a także różnymi przedmiotami. Pozwoli to na rozbudzenie dziecięcej wyobraźni oraz ułatwi zapamiętywanie. Podczas zajęć dzieci nie tylko będą się uczyły poprawnie wykonywać asany, ale także będą łączyć je w sekwencje pobudzając dziecięcą matematykę i logiczne myślenie.

Poza ćwiczeniami i zabawami, dzieci poznają bajki jogowe, a także będą tworzyć własne historie, co rozbudzi ich kreatywność. Po każdej praktyce jogi nastąpi relaksacja, dzięki której dzieci będą mogły się wyciszyć oraz uspokoić swoje ciało i umysł. Poznają różne metody relaksacyjne i przekonają się, że relaksacja nie musi być nudna.

W trakcie realizacji innowacji na zajęcia dołączać będzie Instruktor Jogi, który poprowadzi zajęcia i skontroluje postępy moich wychowanków.

Elementy składowe zajęć z wykorzystaniem innowacji: „Myśl, oddychaj, czuj, joguj”: przeprowadzane będą zabawy gimnastyczne/dynamiczna rozgrzewka z elementami jogi dziecięcej, prawidłowego oddechu, relaksacji. Poznanie jogowych pozycji oraz odpowiednio utrwalenie już poznanych. Bajka jogowa-element edukacyjny, rozwijający mowę, wyobraźnię dziecka. Na zajęciach używane będą ekologiczne olejki eteryczne (aromaterapia), relaksująca muzyka natury/mis i gongów tybetańskich oraz sprzęt gimnastyczny.

Zajęcia odbywać się będą zarówno w sali przedszkolnej, jak również na świeżym powietrzu w Lesie Lindego czy ogrodzie przedszkolnym.

3. Cele

a) cele ogólne:

- osiągnięcie samokontroli, spokoju i bezpośredniego wglądu w siebie;

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej, koncentracji uwagi oraz stanu emocjonalnego;
- wprowadzenie przyjaznych i odprężających ćwiczeń w ciągu dnia.

b) cele szczegółowe:

- kształtowanie w dzieciach świadomości zdrowego trybu życia i wyrabiania nawyku dbania o kondycję i sprawność fizyczną;
- harmonijne rozwijanie ciała poprzez ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi dziecięcej;
- integracja funkcji półkul mózgowych;
- obniżenie u dzieci napięć emocjonalnych, zmęczenia;
- zaspakajanie naturalnej potrzeby ruchu, stymulującej harmonijny rozwój dziecka;
- rozwijanie elastyczności i ruchliwości kręgosłupa oraz stawów, wzmacnianie mięśni oraz poprawienie ukrwienia organów wewnętrznych;
- doskonalenie zdrowej i efektywnej techniki oddychania;
- rozwijanie zdolności koncentracji, wzmacnianie wiary we własne możliwości dziecka;
- nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie.

4. Przewidywane osiągnięcia (korzyści z wdrożenia innowacji)

Realizacja innowacji przyniesie pozytywne zmiany w zakresie kształtowania u dzieci ogólnej sprawności fizycznej, nabywania umiejętności interpersonalnych poprzez ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi dziecięcej oraz rozwijanie potencjalnych możliwości ukrytych w mózgu. Dzięki zaproponowanym ćwiczeniom, dzieci łatwiej skupią uwagę, będą bardziej świadome własnego ciała, skoncentrowane. Innowacja pozytywnie wpłynie na pamięć, pobudzi wyobraźnię i rozwinię kreatywność. Dzieci na zajęciach nauczą się szacunku do siebie i innych, co wpłynie pozytywnie na integrację grupy.

5. Ewaluacja

- kontrolnie przeprowadzona obserwacja w zakresie przyjmowania pozycji wyjściowych, rozpoczynających właściwe ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi dziecięcej;
- opinie i refleksje rodziców, wyrażone w trakcie rozmów indywidualnych;
- wywiad z dziećmi na wejście dotyczący ich oczekiwań;
- obserwacja bieżąca zachowań grupy podczas zajęć;
- wywiad na zakończenie dotyczący uwag dzieci i poglądów.

Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu oraz udostępnione dyrektorowi przedszkola.

Data rozpoczęcia innowacji: 02.09.2024 r. Innowacja będzie realizowana przez cały okres przedszkolny grupy rozpoczynając od 3-latków (odpowiednio 3-4-5-6 latki).

Formy i metody pracy: Zajęcia będą realizowane w grupie dzieci młodszych (3-latki) podczas planowanych zajęć gimnastycznych w ciągu dnia.

Adresaci: Innowacja adresowana jest do dzieci w Przedszkolu nr 268 „Słoneczny Promyk”.

Bibliografia:

1. Dorastaj z jogą. Joga dla dzieci, Balkrishna Acharya
2. Joga dla dzieci Poradnik dla rodziców i nauczycieli, Joanna Jakubik-Hajdukiewicz
3. Joga dla dzieci i ich dorosłych, Katherine Priore Ghannam