

Szkoła Podstawowej nr 10 im. Jerzego Kukuczki w Mikołowie

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

dla grupy przedszkolnej

„JOGA ZUCHA NIE MALUCHA”

AUTORKA INNOWACJI:

mgr AGATA SZERSZEŃ

WSTĘP

Współczesne dzieci dorastają w dynamicznie zmieniającym się świecie, w którym dominuje pośpiech, intensywna stymulacja sensoryczna oraz wszechobecna technologia. Już od najmłodszych lat są narażone na nadmiar bodźców- kolorowe i szybko zmieniające się obrazy w telewizji i Internecie, głośne zabawki, intensywny grafik zajęć i coraz większe wymagania społeczne. Dziecięcy układ nerwowy, który w wieku przedszkolnym znajduje się jeszcze na etapie intensywnego rozwoju, nie zawsze potrafi poradzić sobie z tym natłokiem informacji i emocji. Skutkiem tego mogą być trudności z koncentracją, nadpobudliwość, obniżona odporność emocjonalna, a nawet problemy ze snem czy samoregulacją. Współczesna edukacja, chcąc odpowiedzialnie wspierać dziecko w rozwoju powinna reagować na te wyzwania i szukać rozwiązań, które pozwala najmłodszym odnaleźć spokój, równowagę i lepszy kontakt z samym sobą. Jednym z takich narzędzi okazuje się być joga- praktyka znana od wieków, a dziś coraz częściej adoptowana do potrzeb dzieci w wieku przedszkolnym. To właśnie na gruncie tych obserwacji powstała innowacja pedagogiczna „Joga zucha nie Malucha”, która odpowiada na realne potrzeby rozwojowe dzieci w dzisiejszych czasach.

Rodzaj innowacji

Innowacja „Joga Zucha nie malucha” jest innowacją programowo-metodyczną. Wprowadza nowe treści (elementy jogi, techniki relaksacyjne, oddechowe i uważnościowe) do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym, a także wykorzystuje nowe lub zmodyfikowane metody i formy pracy z dziećmi (asany, zabawy oddechowe, praca z ciałem emocjami) dostosowane do ich wieku i możliwości.

Zakres innowacji

Innowacja „Joga zucha nie Malucha” będzie prowadzona od ... do
Swoim zasięgiem obejmie dzieci pięcioletnie uczęszczające do przedszkola.

Cele innowacji

Cel główny:

Rozwijanie u dziecka ogólnej sprawności fizycznej i nabywanie umiejętności czerpanych z elementów jogi oraz gimnastyki korekcyjnej.

1.W zakresie stymulowania rozwoju społecznego

- kształtowanie umiejętności współdziałania, komunikacji, empatii i samoregulacji emocjonalnej podczas wspólnych aktywności opartych na elementach jogi i zabawy.

2.W zakresie stymulowania rozwoju osobistego

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości, samodzielności
-potęgowanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji u dzieci

3. W zakresie stymulowania rozwoju umysłowego

- Rozwijanie koncentracji, pamięci, wyobraźni
-Kształtowanie umiejętności logicznego myślenia poprzez ćwiczenia jogi, techniki uważności i zadania angażujące percepcję oraz aktywność poznawczą.

Cele szczegółowe:

- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu
- rozwijanie elastyczności i ruchliwości kręgosłupa i stawów dziecka
- wzmacnianie mięśni
- rozwijanie zdolności koncentracji i uwagi
- kształtowanie cierpliwości
- nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie
- wyzwolenie u dzieci tendencji do samo ekspresji i inwencji twórczej

Treści programowe

W zakresie stymulowania rozwoju społecznego:

1. Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie
 - Wykonywanie ćwiczeń w parach i małych grupach
 - Wzajemne wspieranie się
2. Kształtowanie pozytywnych relacji z rówieśnikami
 - Przestrzeganie zasad fair play podczas zabaw
 - Okazywanie szacunku innym uczestnikom zajęć
3. Uczenie się empatii i rozumienia emocji innych osób
 - Rozpoznawanie emocji u siebie i u kolegów (z wykorzystaniem bajek jogowych, opowieści ruchowych)
 - Reagowanie w sposób adekwatny i wspierający
4. Kształtowanie umiejętności komunikacji i wyrażania potrzeb
 - Nauka wyrażania swoich emocji i potrzeb w sposób akceptowany społecznie
 - Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne wspierające wyciszenie przed rozmową
 - Ćwiczenia typu: „mówię i słucham” – nauka uważnego słuchania
5. Budowanie poczucia przynależności do grupy
 - Wspólne rytuały na początku i końcu zajęć (np. wytupanie negatywnej energii, powitanie, pożegnanie)
 - Tworzenie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa
 - Podejmowanie wspólnych decyzji (np. wybór zabawy)

W zakresie stymulowania rozwoju osobistego:

1. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w siebie
 - Uczestnictwo w aktywnościach, które kończą się sukcesem
 - Pochwały za zaangażowanie, a nie tylko za efekt
 - Ćwiczenia afirmacyjne („Jestem silny”, „Jestem spokojna”, „Potrafię to zrobić”)
2. Rozwijanie samodzielności i odpowiedzialności za własne działania
 - Samodzielne wykonywanie pozycji jogi według instrukcji
 - Dbanie o własne miejsce do ćwiczeń i rekwizyty
 - Świadome wykonywanie ćwiczeń- zwrócenie uwagi na swoje granice
3. Uczenie się rozpoznawania i nazywania własnych emocji
 - Zabawy i ćwiczenia z emocjami
 - Praca z kartami emocji lub opowieściami ruchowymi
 - Prowadzenie rozmów o samopoczuciu
4. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem
 - Ćwiczenia oddechowe (np. „oddech balonika”, „stworzenie bańki”)

- Techniki relaksacyjne i wyciszające (np. leżenie na plecach i słuchanie dźwięków, wsłuchiwanie się we własny oddech)
 - Wprowadzenie elementów uważności (mindfulness) poprzez zabawy z koncentracją na ciele i oddechu
5. Rozwijanie pozytywnego nastawienia do siebie i świata
- Opowieści z morałem ukazujące siłę dobra, spokoju i cierpliwości

W zakresie stymulowania rozwoju umysłowego:

1. Rozwijanie koncentracji i uwagi
 - Ćwiczenia jogi wymagające utrzymania pozycji (np. drzewo, wojownik itp.)
 - Zabawy ruchowe z elementami zatrzymania („stop – ruch – pauza”)
 - Ćwiczenia uważności (np. skupianie uwagi na oddechu, dźwięku dzwonka, dotyku stóp o matę)
2. Stymulowanie pamięci i spostrzegawczości
 - Powtarzanie sekwencji ruchów (mini-układy jogowe)
 - Zapamiętywanie nazw i kolejności asan (pozycji jogi)
 - Rysowanie lub opowiadanie o swoich przeżyciach po relaksacji
3. Rozwijanie myślenia przyczynowo-skutkowego i logicznego
 - Układanie i analizowanie prostych ciągów zdarzeń (np. co się stanie, gdy...)
 - Rozwiązywanie prostych zagadek ruchowych i logicznych w trakcie zajęć
4. Wspieranie rozwoju językowego i słuchowego
 - Słuchanie instrukcji i reagowanie ruchem
 - Opowiadanie własnych wrażeń z ćwiczeń
 - Nauka prostych pojęć związanych z ciałem, emocjami i oddechem

Formy pracy

- grupowe, zespołowe
- indywidualne

Metody pracy

- praktycznego działania
- podające werbalne

Środki dydaktyczne

- obrazki/ilustracje z pozycjami (asanami)
- książki z bajkami, opowieściami relaksacyjnymi
- kolorowanki z pozycjami oraz mandalami
- nagrania z muzyką
- kolorowe piórka, pompony
- chustki

- piłki z emocjami,
- taśmy do rozciągania,
- mata do wytupania złości,
- naklejki podłogowe z pozycjami,
- kredki, mazaki
- maty

OCZEKIWANE EFEKTY INNOWACJI

W zakresie rozwoju społecznego dziecko:

- Potrafi współdziałać w grupie
- Respektuje zasady obowiązujące w grupie
- Okazuje szacunek wobec innych
- Potrafi wyrażać swoje emocje i potrzeby w sposób konstruktywny.
- Buduje pozytywne relacje z rówieśnikami
- Rozwija empatię i wrażliwość społeczną
- Czuje się częścią grupy

W zakresie rozwoju osobistego dziecko:

- Potrafi rozpoznawać i nazywać własne emocje
- Podejmuje próby samodzielnego działania
- Wzmacnia poczucie własnej wartości
- Radzi sobie z napięciem emocjonalnym
- Rozwija umiejętność koncentracji na „tu i teraz”
- Przejawia pozytywne nastawienie do siebie i otoczenia

W zakresie rozwoju umysłowego dziecko:

- Rozwija koncentrację i uwagę
- Ćwiczy pamięć i spostrzegawczość
- Rozwija wyobraźnię i twórcze myślenie
- Rozwija logiczne myślenie i rozumowanie przyczynowo-skutkowe
- Wzbogaca słownictwo i rozwija język

EWALUACJA

Ewaluacja odbywać się będzie na podstawie:

- systematycznej bezpośredniej obserwacji dzieci

Opracowała: mgr Agata Szerszeń

DYREKTOR
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 10
 im. Jerzego Kukuczki w Mikołowie
 mgr Ewelina Kukła

ZGODA NA WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH

Autorzy wyrażają zgodę na nieodpłatne wykorzystanie ich autorskich materiałów przez nauczycieli w celach dydaktycznych w ramach prowadzonej pracy.

Pisemne zgody znajdują się w siedzibie RODN i IP WOM w Rybniku.

Niniejsza zgoda obejmuje następujące formy wykorzystania materiałów:

- Zamieszczenie na stronie internetowej Regionalnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli i Informacji Pedagogicznej WOM w Rybniku: www.wom.edu.pl
- Wykorzystanie materiałów w całości lub we fragmentach podczas zajęć lekcyjnych.
- Kopiowanie i rozpowszechnianie materiałów wśród uczniów w celach edukacyjnych.
- Wykorzystanie materiałów w formie elektronicznej (np. prezentacje, materiały interaktywne).
- Modyfikowanie materiałów w zakresie niezbędnym do dostosowania ich do potrzeb uczniów (np. uproszczenie języka, dodanie ilustracji).

Klauzula o poszanowaniu praw autorskich i cytowaniu źródła

Nauczyciel korzystający z materiałów zobowiązuje się do poszanowania praw autorskich przysługujących autorowi do materiałów edukacyjnych. W przypadku wykorzystania w całości lub fragmentów materiałów, nauczyciel zobowiązuje się do podania źródła, tj. imienia i nazwiska autora oraz tytułu materiałów.

Zgoda nie obejmuje:

- Wykorzystania materiałów w celach komercyjnych.
- Publikowania materiałów w całości lub we fragmentach w publikacjach naukowych lub innych publikacjach bez uzyskania odrębnej zgody autora.
- Rozpowszechniania materiałów poza placówką edukacyjną, w której zatrudniony jest nauczyciel.

Niniejsza zgoda jest ważna od dnia publikacji materiałów do odwołania przez autora.

Nauczyciele chcący uzyskać zgodę pisemną autora konkretnego materiału mogą zgłosić się do sekretariatu RODN i IP WOM w Rybniku z prośbą o przesłanie skanu zgody.

