Bajtle na macie

- program własny wspomagający rozwój motoryczny, sensoryczny, emocjonalny oraz skupienie uwagi

Opracowanie i realizacja zajęć:
Iwona Malara, Beata Szokiel

TYCHY 2022

Wstęp

Wiek przedszkolny charakteryzuje się u dzieci dużą potrzebą ruchu. Jednocześnie ruch jest potrzebny do całościowego rozwoju psychoruchowego. Dzięki niemu lepiej się uczymy, zdrowiej funkcjonujemy. Obecne czasy proponują i kuszą dzieci statycznymi i mało wymagającymi formami spędzania czasu takimi jak telewizja, gry komputerowe, aktywność w internecie. Niezwykle ważne jest więc przekierowanie działania dzieci na aktywne formy, które jednocześnie zaspokoją naturalną potrzebę ruchu i będą pełniły funkcję profilaktyczną i być może przyczynią się w przyszłości do rozwoju zainteresowań i pasji. Joga w powszechnym rozumieniu jest jednym z najstarszych indyjskich systemów filozoficznych mającym ponad 4000 lat, który łączy w sobie aspekt rozwoju psychicznego i duchowego. Obecnie jest praktykowana w wielu krajach na całym świecie. Mogą ją uprawiać zarówno dzieci jak i dorośli. Doczekała się wielu badań naukowych. W Polsce badania nad wpływem i zaletami jogi na dzieci prowadziła między innymi dr Renata Śleboda. Joga z najmłodszymi to zajęcia podczas których dzieci wykonują proste i przyjemne ćwiczenia w formie zabaw. Ma nieco inny charakter niż joga z dorosłymi. Jest tu dużo ekspresji ruchowej, żywej atmosfery, kreatywnego ruchu i zabawy. Dzieci ćwiczą zarówno ciało, które staje się sprawniejsze, silniejsze, gibkie, ale także trenują skupienie uwagi, nabywają większą świadomość własnego ciała, uczą się szacunku dla siebie i innych, uczą się samoregulacji. Każde zajęcia zawierają również relaksację, która w końcowym etapie zajęć rozluźnia dziecko i uspakaja zmysły.

Cele programu „Bajtle na macie”

Cel główny:

- doskonalenie rozwoju motorycznego, społeczno-emocjonalnego oraz uwagi i koncentracji.

Cele szczegółowe zajęć:

- wzmacnianie i uelastycznianie ciała,
- budowanie koordynacji, równowagi i balansu ciała,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- wzmacnianie koncentracji,
- zwiększanie świadomości oddechu,
- rozwijanie umiejętności pracy w parze i grupie,
- uczenie wyciszania emocji.

Metody i formy pracy

Wykorzystywane podczas zajęć metody to:

- joga

oraz uzupełniająco:

- ruch rozwijający W Sherborne
- Integracja Sensoryczna
- pedagogika M. Montessori
- mindfulness
- metoda Jacobsona
- metoda Knillów,
- szeroko pojęte metody aktywizujące.

Zakres programu:

Program przeznaczony jest dla każdej grupy wiekowej. W roku szkolnym 2022/2023 będzie prowadzony w grupie dzieci 4-5 letnich Biedronki oraz w grupie dzieci 5-6 letnich Słoneczka. Nauczyciel samodzielnie dostosowuje stopień trudności do możliwości i umiejętności dzieci. Zajęcia odbywać się będą w ramach tzw. ”poranków” raz w tygodniu. Będą organizowane na holu przedszkolnym w 10 osobowych grupach.

Realizacja programu rozpocznie się w październiku 2022 r. a zakończy w czerwcu 2023 r.

Przewidywane osiągnięcia

Korzyści z prowadzenia programu własnego „Bajtle na macie” to:

- zwiększenie gibkości i elastyczności ciała,
- wzmocnienie mięśni,
- korekta sylwetki,
- odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych,
- nauka samodyscypliny, kształtowanie umiejętności społecznych,
- wzrost wiary w siebie, samoakceptacji3,
- poprawa umiejętności równoważnych,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- utrwalenie schematu ciała,
- nauka wyciszenia.

Tematyka/schemat zajęć

Zagadnienia zostały opracowane w oparciu o podstawę programową wychowania przedszkolnego uzupełniają ją i poszerzają.

Struktura zajęć:

1. Powitanie w kole.
2. Aktywne zabawy na powitanie oraz zabawy „rozgrzewkowe".
3. Ćwiczenia na koncentrację (aktywności sensoryczne – zapachy, dźwięki itp.).
4. Nauka asan/utrwalenie poznanych asan (opowieść ruchowa, zabawy z kartami).
5. Ćwiczenia wyciszające (masaże, układanie mandali, ćwiczenia oddechowe).
6. Relaksacja/medytacja (ćwiczenia jacobsona, mindfulness, opowieści relaksacyjne).
7. Pożegnanie.

Przykładowe aktywności podczas zajęć:

- przywitanie w kole:

- szklane kamyczki do wody (wrzucanie szklanych kamyczków do butelki z wodą),
- klejnoty w butelce (wrzucanie małych elementów do butelki),
- szaszłyk (nawlekanie klocków na patyczki),
- talerz spokoju (wprawianie w ruch drewnianej kulki na talerzu),
- wieża z kamyków,
- kolorowa lampka,
- światło w słoju (słoik ze świeczką\słoik z lampkami choinkowymi),
- wędrująca klepsydra,
- wędrująca ciężka piłka,
- chodzenie po elipsie (w ciszy lub przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej), noszenie w rękach różnorodnego materiału przyrodniczego i wkładanie go do koszyczka leżącego w środku koła,
- noszenie wody po elipsie (np. na małym talerzyku),
- ruch po kole - w środku koła leży obręcz hulahop. Po jej wewnętrznej stronie nauczyciel kładzie kulkę/piłeczkę i puszcza ją w ruch, tak że toczy się ona wkoło obręczy zataczając koło. Dzieci wyczekują aż się zatrzyma. Następnie kolejno podchodzą i wprawiają kulkę/ piłeczkę ponownie w ruch.

- cicha woda - dzieci siedzą w kręgu i podają sobie z rąk do rąk naczynie z wodą, tak by się nie wylała.

- zabawy aktywne:

- jogomemory – zabawy z kartami do jogi,
- koło fortuny z asanami,
- loteryjka – kolorowa tarcza z ruchomą wskazówką + karty z asanami,
- ABCjoga – układanie wyrazów,
- kostka do gry z pozycjami,
- promienie słońca (maty + karty),
- zatrzymaj się i zrób (zabawa z kartami z asanami),
- taniec z chustami,
- ściskanie balonów,
- nie daj spaść balonikowi,
- zabawy z chustą ratowniczą,
- nawlekanie koralików na sznurek,
- zaufaj przewodnikowi (zabawy z opaskami na oczy),
- sprzątacze (zabawa z pomponami),
- zabawy z wstążkami gimnastycznymi,
- to taka gra rób to co ja,
- jogiczny twister – prowadzący wymienia po kolei części ciała – tylko one mogą znaleźć się na rozłożonej macie/mandali,
- jogin mówi … jesteś... - naśladowanie asan,
- kamienna ścieżka (układanie kamieni).

- zabawy z przenoszeniem przedmiotów (na współpracę):

- patyczki,
- klocki,
- guziki,
- kamyczki,
- muszelki,
- szklane kamyczki,

- woda w kubku itp.

- stymulacja zapachowa/smakowa:

- zapachowe świeczki,
- dyfuzor zapachowy (z użyciem olejków wyciszających typu lawenda, wetiweria, drzewo cedrowe),
- zapachy w butelkach (kardamon, cynamon, kokos, lawenda),
- kominek zapachowy,
- paolosanto.

Zabawy z zapachami:

- dzieci siedzą w kole, podaja sobie np. butelki zapachowe, wąchają i podają dalej,
- uczestnicy siedząc w kole podają sobie kiść winogron, każdy z uczestników zrywa jeden owoc, zjada, i podaje dalej, aż pozostanie pusta gałązka.

- praca z dźwiękami/zabawy słuchowe:

- dzieci siedzące w kręgu podają sobie np. trójkąt, uderzają pałeczką i wyczekują aż dźwięk wybrzmi do końca, następnie podają kolejnej osobie,
- dzwonki wietrzne (zaphir/koshi),
- kij deszczowy,
- dzwoneczki wędkarskie,
- marakasy,
- pozytywka,
- wysłuchiwanie imion dzieci wyszeptanych przez nauczycielkę,
- podaj ciszę - dzieci siedzą w kręgu, podają sobie dzwoneczek z ręki do ręki tak by nie zadzwonił,
- strażnicy ciszy - dzieci siedzą w kręgu, (mogą mieć zamknięte oczy), jedno dziecko nosi dzwoneczek tak by nie zadzwonił, zatrzymuje się przed innym dzieckiem, gdy zadzwoni delikatnie, następuje zamiana.

- ćwiczenia oddechowe:

➢ grupowe/w parach,

- chmura z piór,
- pingpong do ściany,
- magicbools,

- poszukiwanie oddechu.

➢ indywidualne:

- nie daj piórku opaść,
- papierowy grzebyk,
- powąchaj kwiat i zdmuchnij świeczkę,
- przenieś oddechem jajeczko,
- bańki mydlane,
- pompony na nitce,
- pingpong po hulahopie,
- brzuch jak balonik- oddech zajączka,
- oddech pszczoły,
- oddech węża,
- oddech z westchnieniem,
- nucenie,
- oddech drwala.

• automasaż z wykorzystaniem różnych akcesoriów:

- szklane kulki,
- piłkojeże,
- maty sensoryczne,
- budzimy kwiaty - dzieci siedzą w kręgu z zamkniętymi oczyma. Prowadzący puszcza pipetką krople wody na dłoń dzieci. Kto poczuje dotknięcie otwiera oczy.
- dotyk anioła – prowadzący chodzi wśród dzieci siedzących w kole i muska je piórkiem; kto poczuje dotknięcie, otwiera oczy,

• praca z oddechem i kartą pracy:

- kwiat,
- gwiazda,
- rozgwiazda,
- szczyty górskie.

• relaks:

- bujanie misia (w leżeniu z maskotką na brzuchu),
- brzuszne poduszki (leżenie głową na brzuchu kolegi),

- opowiadania mindfulness (m.in. W oparciu o książkę „Uważność i spokój żabki”)
- relaksacja Jacobsona czy Knillów.

- zapoznanie z asanami

Poszczególne asany będą wprowadzane poprzez zabawy, ćwiczenia, opowieści ruchowe bez poruszania trudnego dla dziecka kontekstu systemu filozoficzno-religijnego.

Podczas zajęć dzieci będą zapoznawały się z asanami, które można podzielić na:

- pozycje stojące,
- pozycje siedzące,
- leżące,
- skłony do przodu,
- wygięcia do tyłu,
- skręty,
- pozycje odwrócone,
- asany relaksacyjne.

W jogoporankach dzieci nauczą się między innymi następujących asan:

- pies z głową w górze,
- pies z głową w dół,
- delfin,
- kot,
- krowa,
- wielbłąd,
- krokodyl,
- orzeł,
- wąż/kobra,
- świerszcz,
- motyl,
- żółw,
- tygrys,
- mewa,
- słoń,
- gwiazda,

- łuk,
- girlanda,
- most,
- łódź,
- stół,
- krzesło,
- skłon do przodu (uttanasana),
- wojownik I, II, III,
- drzewo,
- dziecko,
- góra,
- sekwencja: powitanie słońca.

Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zakłada się przeprowadzenie:

- na bieżąco rozmów indywidualnych i grupowych z dziećmi oraz wychowawcami biorącymi udział w praktyce,
- szczegółową analizę wyników ankiety dla wychowawcy (załącznik nr1), przeprowadzonych rozmów oraz wyników obserwacji końcowej dotyczących obszaru motoryki dużej, koncentracji

uwagi, rozwoju społeczno-emocjonalnego. Pozwoli to ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować w przyszłości zajęcia.

Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu oraz udostępnione dyrektorowi

przedszkola.

Spodziewane efekty

Wpływ na wychowanków:

• poprawa motoryki dużej,

• wydłużenie koncentracji uwagi.

Wpływ na pracę przedszkola:

• podnoszenie jakości pracy placówki poprzez wprowadzenie nowej metody pracy,

• promocja przedszkola w środowisku lokalnym.

Bibliografia:

- Joanna Jakubik-Hajdukiewicz, *Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2009
- Eline Snel, *Uważność i spokój żabki, W*ydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2015
- Eline Snel, *Uważność i spokój małej żabki, W*ydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2018
- Filippa Odeval, Karin Lundstrom, *Bose stópki Joga dla dzieci,* Publicat, Poznań 2018
- Lorena Pajalunga, *Joga dla najmłodszych. Baw się i rośnij zdrowo i szczęśliwie!,* Wydawnictwo ARKADY, Warszawa 2018
- Lorena Pajalunga, *Dino Joga – czyli jak opanować dziecięce emocje,* Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2021
- Klaus Vopel, *Latający dywan, Jedność, Kielce 2004*
- Małgorzata Góraj, *Bajki Jogi - podręcznik do prowadzenia zajęć jogi z dziećmi,* Prema
- Shanti 2019
- *Balkrishna Acharya, Dorastaj z jogą. Joga dla dzieci,* A-ti, Kraków 2017
- Dorota Sobotko, *Moja pierwsza joga. Etykieta małego jogina*, Wydawnictwo KOS, Kraków
- 2021

Załącznik nr 1

Ankieta ewaluacyjna

1. Czy zauważyła Pani postępy w rozwoju fizycznym dzieci uczęszczających na sensojogę?

Tak Nie

2. Czy zauważyła Pani postępy związane z dłuższym skupieniem uwagi dzieci uczęszczających na sensojogę?

Tak Nie

3. Proszę o wpisanie wyników obserwacji wstępnej oraz końcowej dotyczących rozwoju fizycznego oraz związanych z koncentracją i uwagą.

	Imię i nazwisko dziecka	Rozwój fizyczny (ilość punktów)		Rozwój społecznoemocjonalny (ilość punktów)	
		Obserwacja wstępna	Obserwacja końcowa	Obserwacja wstępna	Obserwacja końcowa
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					