

## **Zastosowanie elementów systemu teorii jogi w przedszkolu**

**Autor: Katarzyna Doszczeczko, Aleksandra Kulesza**

### **Podstawa prawna:**

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki (Dz. U. z 2002 r. Nr 56, poz. 506 z późn.zm.)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. Nr 4 poz. 17 z 2009 r.)

<b>1. Informacje o szkole</b>
<b>1.1.</b> Nazwa szkoły: Szkoła Podstawowa nr 2 w Sianowie
<b>1.2.</b> Adres: ul. Dworcowa 26a
<b>1.3.</b> Adres e-mail: sp2@sianow.pl
<b>1.4.</b> Telefon: 943185218
<b>1.5.</b> Nazwisko i imię dyrektora szkoły: Budnik Katarzyna

<b>Informacje dotyczące autorów innowacji</b>
<b>1.1.</b> Imię i nazwisko: Katarzyna Doszczeczko, Aleksandra Kulesza.
<b>1.2.</b> Zajmowane stanowisko w szkole: nauczyciel wychowania przedszkolnego, nauczyciel wychowania przedszkolnego.
<b>1.3.</b> Stopień awansu zawodowego: nauczyciel kontraktowy, nauczyciel kontraktowy.

<b>Informacje dotyczące innowacji</b>
<b>2.1.</b> Tytuł innowacji: Zastosowanie elementów systemu teorii jogi w przedszkolu.
<b>2.2.</b> Czas trwania innowacji: dwa lata.

## Opis innowacji

**3.1. Adresaci innowacji:** Uczniowie Oddziału Przedszkolnego grupy „Biedronki”.

**3.2. Zajęcia edukacyjne:** Innowacja będzie realizowana w ramach podstawy programowej na zajęciach.

**3.3. Motywy podjęcia działalności innowacyjnej:**

Po ukończeniu kursu Instruktora Jogi dla dzieci, podjęliśmy decyzję o prowadzeniu zajęć dla dzieci z grupy „Biedronki”, którą objęliśmy w roku 2018/2019. Ruch jest podstawą prawidłowego rozwoju dziecka. W wieku dziecięcym jest on bardzo ważnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu i kształtującym prawidłową postawę ciała. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które w dalszych etapach swojego życia jedynie doskonali. Rozwój sprawności ruchowych w wieku przedszkolnym odbywa się w ścisłym związku z dojrzewaniem układu nerwowego oraz narządów ruchu. Dzięki aktywności ruchowej dziecko poznaje otoczenie i opanowuje nowe umiejętności. Aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na szereg właściwości nie tylko fizjologicznych, ale i odpornościowych, adaptacyjnych. W sferze społecznej i psychicznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, takich jak: równowaga emocjonalna, odporność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym.

Według filozofii jogi, to co jemy ma wpływ na esencję naszego umysłu. Jeżeli jedzenie, które jemy jest czyste, zaopatrujemy umysł w odpowiednie materiały do tego aby budować silny subtelny intelekt i dobrą pamięć. Dieta jogina przynosi wewnętrzną harmonię i pokój zarówno ciała jak i umysłu, pobudza spirytualny progres.

*„To dzięki jedzeniu możemy myśleć. Dlatego właściwie dobrane jedzenie powinno być dla nas bardzo istotne. Jedz kiedy jesteś w dobrym nastroju i nie obciążaj żołądka.” Swami Sivananda*

**3.4. Cele Innowacji:**

**Cele główne:**

Stwarzanie warunków sprzyjających wspólnym i zgodnym ćwiczeniom, zabawie oraz nauce dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych. Zapewnienie dzieciom lepszych szans edukacyjnych i rozwojowych poprzez wdrażanie zasad prawidłowego odżywiania, które oparte są o dietę Joginów.

### **Cele szczegółowe:**

- rozwijanie sprawności fizycznej u dziecka,
- wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i inwencji twórczej,
- wzrost poczucia równowagi,
- korygowanie wad postawy i zapobieganie ich powstawaniu,
- poprawa koncentracji i umiejętność skupiania uwagi (dająca lepsze wyniki w nauce),
- kształtowanie cierpliwości,
- pokonanie lęków i zahamowań (co pobudza i rozwija ekspresję),
- poprawa zdrowia w szerokim znaczeniu (fizycznego, psychicznego, społecznego),
- radzenie sobie z sytuacjami stresującymi, problemami w szkole, przedszkolu, domu,
- wzrost świadomości własnego ciała,
- poprawa zdolności motorycznych,
- nauka właściwego wyciszenia i relaksu,
- powtarzanie asan (ćwiczeń) dobrze wpływa na pamięć, pobudza wyobraźnię i rozwija kreatywność u dzieci,
- wzmocnienie wiary we własne siły i możliwości,
- zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania,
- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania,
- promowanie aktywnego trybu życia,
- wdrażanie do przestrzegania zasad przygotowywania i spożywania posiłków,
- wychowanie świadomego konsumenta,
- poznanie idei diety Joginów.

### 3.5. Procedura osiągnięcia celów:

Trudności z koncentracją uwagi są problemem często spotykanym u dzieci, można wręcz powiedzieć, iż są one znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadmiernie pobudzonych i ma skłonność do stałego rozpraszania uwagi. Staje się to często przyczyną problemów w szkole czy przedszkolu, ponieważ dzieci nie są w stanie skupić się na wykonywanym zadaniu, zapamiętać co jest zadane i co mają zrobić w podręczniku czy kartach pracy. W rezultacie uzyskiwane przez nie wyniki są gorsze niż rzeczywiste możliwości. Wiele badań dowodzi, że zaburzenia koncentracji są najczęstszą przyczyną niepowodzeń szkolnych.

Przyczyny problemów z koncentracją uwagi mają charakter złożony i często występują wspólnie, pogłębiając defekty w zakresie przebiegu procesów podzielności uwagi, czujności, selekcji treści i aktywnego przeszukiwania pola percepcyjnego. W celu niwelowania problemów z koncentracją uwagi należy przeprowadzać zajęcia w sposób dynamiczny, dostosowany do możliwości każdego dziecka.

Na organizację zajęć składają się:

- początek zajęć,
- otwarcie i przywitanie w kręgu,
- rozgrzewka,
- kreatywne ćwiczenia gimnastyczne z asanami,
- zabawy z jogą dla dzieci,
- bajki z jogą, ćwiczenia uważności – rozmowa o wartościach i emocjach,
- relaksacja i ćwiczenia oddechowe na koniec zajęć

Joga dla dzieci pełni podstawową funkcję jaką jest wspieranie naturalnej aktywności ruchowej dziecka, ale również świetną okazją do wprowadzenia dzieci w świat wartości moralnych. Pozycje ćwiczeń gimnastycznych tzw. asany należy utrzymywać przez określony czas, co wpływa na sprawność i gibkość ciała dziecka. Asany mają swoją zabawną nazwę, przedstawiają zwierzęta, rośliny bądź figury np.: pies, kot, krokodyl, świerszcz, dziecko, ptak, kobra itd. Ćwiczenie pozycji tzw. asan jest bezpieczne i może być bezpiecznie korygowane. Zajęcia dla dzieci muszą być jednak prowadzone w inny sposób niż dla dorosłych, nauczyciel powinien uwzględnić wiek dziecka, jego możliwości oraz aktywność własną. Nauczyciel może wyjaśnić dzieciom w prosty sposób teorię jogi. Regularne wykonywanie asan kształtuje u dzieci nawyk utrzymywania prawidłowej postawy ciała, zwiększa ogólną sprawność, siłę, elastyczność i równowagę. Na poziomie

psychicznym zajęcia te rozwijają zdolność koncentracji i wyciszenia, uczą jak radzić sobie ze stresem, poprawiają dyscyplinę.

Zajęcia z jogi dla dzieci przeprowadzane będą 2 razy w tygodniu po 30 min. w ramach podstawy programowej. Odbywać się będą w sali gimnastycznej, każde dziecko będzie ćwiczyć na własnej macie.

Mająca swoje korzenie w Ajurwedzie tzw. dieta satwicna dzieli produkty żywnościowe na trzy kategorie, w zależności od tego, jakie skutki wywołują w naszym ciele, umyśle i duchu. Oparta jest na idei trzech uzupełniających się sił natury. Są to:

- tamas (masa, inercja),
- rajas (żywoćność, dynamizm)
- sattva (lekkość, świetlistość)

Zgodnie z zasadami tej diety, jogin powinien eliminować, lub mocno ograniczać jedzenie tamasowe, w miarę potrzeby spożywać jedzenie rajasowe, a swoją dietę oprzeć głównie na jedzeniu sattwicznym.

Rodzaje jedzenia jogicznego:

- jedzenie tamasowe nie odżywia ani ciała, ani ducha. Nie dodaje energii, a wręcz jej pozbawia, pozostawiając jedzącego ociężałym, sennym, niezdolnym do jakiegokolwiek aktywności. Ciało traci odporność, stając się podatne na choroby. Umysł wypełniają negatywne emocje. Do jedzenia tamasowego zaliczane jest jedzenie nieświeże, wysoko przetworzone, modyfikowane genetycznie, mrożone, fermentowane, odgrzewane, ciężkostrawne, tłuste, przesłodzone, produkty pochodzenia zwierzęcego, alkohol, narkotyki, a także cebula i czosnek. Jedzenie jest tamasowe, jeśli jego przygotowywaniu towarzyszą złe emocje lub jeśli się przejadamy
- jedzenie rajasowe wypełnia nas energią do działania i kreatywnością, potrzebujemy go zatem, aby podejmować wyzwania, realizować trudne zadania, wywiązywać się z obowiązków. Jeśli jednak ten typ jedzenia przeważa w diecie może powodować nadaktywność, rozedrganie, poirytowanie, pobudzenie, czy bezsenność. Do jedzenia rajasowego zalicza się potrawy mocno doprawione, smażone, mięso, ryby, jajka, oraz substancje pobudzające – kawa, herbata, czekolada. Pożywienie jedzone lub/i przygotowane w pośpiechu także staje się rajasowe.
- jedzenie satwiczne wypełnia nas czystą energią. Wzmacnia i odżywia ciało, utrzymując je w dobrej kondycji i zdrowiu. Zapewnia czysty, przytomny umysł, uspokojenie emocji, zdolność do koncentracji, pogodę ducha, życzliwość i wyciszenie. Jedzenie satwiczne jest

świeże lub krótko gotowane, żywe, odżywiające i lekkostrawne. Do tego typu jedzenia zalicza się owoce i warzywa, orzechy i nasiona, pełne ziarna, kielki, oleje roślinne, przyprawy regulujące trawienie i oczyszczające, naturalne źródła cukru takie jak miód. Jedzenie satwiczne przygotowywane i spożywane jest z uważnością i z dobrymi emocjami. WAŻNA JEST TAKŻE DOBRA INTENCJA GOTUJĄCEGO.

Uważamy, że najtrafniejszą i najkrótszą definicją jedzenia jogina jest JEDZENIE DOBRE Z NATURY. Jedzenie smaczne, po którym czujemy się silni, zdrowi, pełni energii i które pozwala nam żyć w zgodzie z otoczeniem i własnymi przekonaniem.

W celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych będziemy o każdej porze roku projektować i wykonywać w stołówce szkolnej dekorację, nawiązującą do zasad diety Joginów. Dekoracja będzie uwzględniać produkty żywieniowe, które należy spożywać często, w miarę potrzeb, a także te, które powinno się eliminować lub mocno ograniczać. Każda dekoracja będzie zawierać przepis zgodny z zasadami diety Joginów.

### **3.6. Innowacyjne metody i formy pracy:**

Do wprowadzenia innowacji zastosowane będą metody poszukujące i praktyczne, wyzwajające inwencję twórczą, stwarzające właściwe warunki do rozwoju. Obejmować one będą metody i formy pracy oparte na :

- pokazie,
- obserwacji,
- działaniach własnych dzieci,
- samodzielnych doświadczeń,
- rozwiązywaniu zadań według własnego pomysłu,
- spontanicznej, swobodnej aktywności dziecka,
- różnorodnych zabawach,
- pogadance.

### **3.7. Przewidywane efekty wdrażania innowacji:**

- rozwinięciem świadomości zdrowego trybu życia i wyrobienia nawyku dbania o kondycję i sprawność fizyczną,
- harmonijnie rozwinięciem ciała poprzez systematyczne ćwiczenia jogi,
- zintegrowanie funkcji półkul mózgowych,
- zaspokoi naturalną potrzebę ruchu,

- pozna sposoby relaksacji obniżające napięcia emocjonalne, zmęczenie,
- rozwinie elastyczność i ruchliwość kręgosłupa oraz stawów, wzmocni mięśnie oraz poprawi ukrwienie organów wewnętrznych,
- udoskonali techniki oddychania,
- rozwinie zdolności koncentracji, wzmocni wiarę we własne możliwości,
- zaakceptuje siebie i innych oraz nabędzie szacunek dla życia (ludzi, zwierząt, roślin),
- pozna sposoby zdrowej komunikacji i współdziałania w grupie,
- rozwinie aktywność i ekspresję ruchową poprzez udział w pokazach, warsztatach jogi, prezentacjach oraz spotkaniach rodzinnych;
- rozpowszechni prozdrowotne nawyki i zachowania w środowisku szkolnym i lokalnym,

### **3.8. Materiały i pomoce dydaktyczne:**

- Kolorowe maty
- Odtwarzacz płyt CD
- Piłki minki (piłki przedstawiające różne emocje)
- Maskotka, lalka
- Papierowe asany
- Jogowe karty
- Duże słomki
- Kolorowe pomponiki
- Kolorowe piórka

### **3.9. Ewaluacja**

Aby przekonać się, czy cele wychowawcze i edukacyjne zostały zrealizowane, a dzieci opanowały wymagane umiejętności i poszerzyły swoją wiedzę konieczne jest przeprowadzenie ewaluacji. W wyniku tego procesu powstaną niezbędne informacje do oceny wartości merytorycznej i metodycznej programu oraz wskazówki do jego modyfikacji i udoskonalenia.

Ewaluacji będzie podlegać:

- atrakcyjność innowacji dla dzieci,
- użyteczność – czego nauczyły się dzieci podczas zajęć,
- strategia – czy stosowane metody są skuteczne.

Zostaną zastosowane różnorodne formy ewaluacyjne. Narzędziami zbierania informacji będą:

- kontrolnie przeprowadzona obserwacja w zakresie przyjmowania pozycji wyjściowych, rozpoczynających właściwe ćwiczenia jogi,
- test sprawnościowy dla dzieci, badający stopień opanowania wprowadzonych ćwiczeń z elementem jogi: słoń, drwał, drzewo, kot, pies, ryba, kobra,
- opinie i refleksje rodziców, wyrażone w trakcie rozmów indywidualnych,
- wywiad z dziećmi na wejście dotyczący ich oczekiwań,
- obserwacja bieżąca zachowań grupy podczas zajęć,