

**Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych
w Cieszynie**

„Usprawnianie przez Jogowanie”

Wykorzystanie elementów jogi podczas zajęć ruchowych.



Opracowały:

mgr Hanna Ciengiel Rigol

mgr Anna Zabłocka

Cieszyn, 28.09.2021 r.

Wstęp

Joga jest starożytną praktyką, która łączy ruch z oddechem i koncentracją. Początkowo miała na celu przygotowanie ciała do długiej medytacji. Aktualnie w większości wykorzystywana jest do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, a więc działa holistycznie. Joga jest wykonywaniem odpowiednich pozycji (asan) oraz tworzeniem z nich sekwencji, w połączeniu z oddechem. Podczas praktyki jogi zwraca się dużą uwagę na pozycję ciała, jego prawidłowe ustawienie oraz precyzyjny ruch. Działania te mają na celu eliminowanie nieprawidłowych i nieergonomicznych ruchów, które wpływają obciążająco na kręgosłup oraz sprzyjają powstawaniu i pogłębianiu się wad postawy. Co więcej każdy ruch jest ściśle powiązany z oddechem (wdech i wydech następuje wyłącznie przez nos). Uczy to prawidłowego toru oddechowego, pogłębiania oddechu i skupieniu się na oddychaniu. Połączeniu ruchu z oddechem wpływa na koncentrację i skupienie uwagi, bez tego nie bylibyśmy w stanie wykonać poprawnie danych pozycji. Co więcej, joga działa terapeutycznie na wielu różnych obszarach. Dostępnych jest wiele zajęć jogi, które skupiają się m.in. na niwelowaniu bólów kręgosłupa, wzmocnieniu aparatu mięśniowego, poprawie elastyczności, a także redukcji stresu i niepokoju. Popularne stały się również zajęcia jogi śmiechu, istnieją nawet całe programy jogi śmiechu! Zajęcia z jogi mogą być bardzo męczące fizycznie, rozluźniające i odbudowujące. Wszystko zależy od tego, z jaką grupą pracuje nauczyciel jogi i jakie efekty chce osiągnąć. Poza tym, każda praktyka jogi wpływa kojąco na umysł, wycisza go, relaksuje i uspokaja. Dzięki systematycznemu praktykowaniu jogi jesteśmy bardziej skoncentrowani i spokojni. Jesteśmy w stanie panować nad emocjami, rozpoznawać je i nazywać. Ponad to nasze ciało jest silniejsze, bardziej elastyczne i zdrowsze. Holistyczne działanie jogi jest lekarstwem dla dorosłego i dziecka. Aktualne czasy, stres, pęd, presja, pandemia... powodują, że jesteśmy coraz bardziej zestresowani i spięci. Nie potrafimy się wyciszyć i zrelaksować. Praktyka jogi wpływa kojąco na całe nasze ciało, a także na nasz umysł. Jogę można praktykować wszędzie, wystarczy mata, odpowiedni strój i chęci.

Opis innowacji

Innowacja „Usprawnianie przez Jogowanie - Wykorzystanie elementów jogi podczas zajęć ruchowych” to cykl zajęć ruchowych, podczas których zostaną wykorzystane elementy jogi. Ma ona na celu poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci. Na zajęciach uczniowie

poznają podstawowe pozycje (asany), ich nazewnictwo jest bardzo łatwe, kojarzy się ze światem przyrody, żywiołami, a także różnymi przedmiotami, pozwoli to również na rozbudzenie dziecięcej wyobraźni oraz ułatwi zapamiętywanie. Będą się uczyli poprawnie je wykonywać oraz łączyć w sekwencje. Co więcej uczniowie poznają również ogrom zabaw *jogowych*, dzięki czemu zajęcia będą bardziej atrakcyjne. Co więcej dzieci będą miały możliwość korzystania z wielu przyborów, których w większości jeszcze nie znają, np. różdżki, wałki tapicerskie, klepsydry, *jogowe* memmory itp. Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń i zabaw uczniowie będą przyjmować prawidłową postawę ciała, co pozwoli im wykonywać poprawnie asany. Dzięki temu nastąpi korekta ich wad postawy, a także uniemożliwi to powstawanie nowych. Intensywnie będą także pracować stopy i ręce, co przyniesie pozytywne skutki na rozwój małej i dużej motoryki np. podczas pisania czy wykonywania prac plastycznych na innych zajęciach, a także ułatwi codzienne funkcjonowanie. Poza ćwiczeniami i zabawami, uczniowie poznają bajki *jogowe*, a także będą tworzyć własne, co rozbudzi ich kreatywność oraz będą mogli wziąć udział w prowadzeniu zajęć. Po każdej praktyce jogi nastąpi relaksacja, dzięki której uczniowie będą mogli się wyciszyć oraz uspokoić ciało i umysł. Poznają różne metody relaksacyjne i przekonają się, że relaksacja nie musi być nudna. Na każdych zajęciach zostanie poświęcony czas na rozmowę z dziećmi. Będziemy rozmawiać o naszych emocjach, nauczymy się je nazywać, rozpoznawać i radzić sobie z nimi. Uświadomimy dzieci w jaki sposób mogą wykorzystać poznane ćwiczenia, aby się odstresować, wyciszyć i uspokoić.

Elementy składowe zajęć:

- dynamiczna rozgrzewka przy muzyce,
- poznanie pozycji *jogowych*, utrwalanie już poznanych,
- zabawy z jogą z wykorzystaniem przyborów,
- bajki *jogowe*,
- relaksacja.

Cel główny:

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej, koncentracji uwagi oraz stanu emocjonalnego

Cele szczegółowe:

- wzmocnienie obręczy barkowej poprzez liczne ćwiczenia w podporze,

- wzmocnienie mięśni kończyn górnych,
- wzmocnienie mięśni posturalnych,
- nauka i kontrola trzymania prawidłowej postawy ciała,
- korekcja wad postawy, zapobieganie powstawaniu nowych,
- usprawnianie pracy stóp i rąk,
- nauka prawidłowego toru oddechowego, nauka oddechu przeponowego,
- wzmacnianie czucia własnego ciała,
- kształtowanie koncentracji oraz skupienia uwagi,
- wyciszenie całego organizmu,
- kształtowanie umiejętności panowania nad negatywnymi emocjami,
- nauka relaksacji i umiejętnego wykorzystania jej w życiu codziennym,
- podnoszenie samoświadomości oraz rozpoznawanie emocji, nazywanie ich i radzenie sobie z nimi,
- pobudzanie kreatywności oraz rozwijanie wyobraźni,
- podnoszenie własnej wartości, wzmacnianie pewności siebie,
- obniżenie niepokoju i lęku,
- rozwijanie pamięci poprzez naukę i powtarzanie nazewnictwa asan,
- wpajanie wartości dbania o higienę osobistą oraz zdrowy ruch,
- dbanie o siebie i bezpieczeństwo innych,
- rozwijanie umiejętności społecznych i komunikacyjnych,
- integracja poprzez wspólną zabawę.

Data rozpoczęcia innowacji: 01.12 .2021r

Data zakończenia innowacji: 31.05.2022r.

Formy i metody pracy:

Zajęcia będą realizowane podczas planowych zajęć rewalidacyjnych – gimnastyki korekcyjnej oraz podczas zajęć wychowania fizycznego.

Rodzaj innowacji: innowacja pedagogiczna o charakterze metodyczno- organizacyjnym.

Adresaci: Innowacja adresowana jest do uczniów Zespołu Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych w Cieszynie.

Autorki:

koordynator: **mgr Hanna Ciengiel Rigol** (ur. 1987r), magister wychowania fizycznego, nauczyciel gimnastyki korekcyjnej, terapii ręki oraz dogoterapeuta. Pracownik w Zespole Placówek Szkolno Wychowawczo Rewalidacyjnych w Cieszynie. *Instruktor Jogi dla dzieci oraz Jogi rodzinnej.*

Mgr Anna Zabłocka (ur.1988r), magister pedagogiki absolwentka Uniwersytetu Śląskiego, oligofrenopedagog, terapeuta terapii ręki i stopy. Pracownik w Zespole Placówek Szkolno Wychowawczo Rewalidacyjnych w Cieszynie. Brałam udział w licznych szkoleniach oraz kursach, między innymi *Joga dla dzieci.*

Przewidywane efekty:

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej uczniów,
- wzmocnienie całego aparatu mięśniowego, mięśni powierzchownych jak i mięśni głębokich,
- umiejętność trzymania prawidłowej postawy ciała,
- poprawa sprawności stóp i rąk,
- nie pogłębienie się istniejących wad postawy,
- uelastycznienie mięśni, zwiększenie zakresu ruchów w stawach,
- podniesienie siły mięśniowej, zwłaszcza kończyn górnych i obręczy barkowej,
- znajomość podstawowych pozycji w jodze, umiejętność ich nazwania i poprawnego wykonania,
- znajomość zabaw *jogowych*, wymienienie kilku poznanych,
- znajomość zabaw oddechowych, wymienienie kilku poznanych,
- znajomość metod relaksacji, wymienienie kilku poznanych,
- umiejętność wspólnego stworzenia bajki *jogowej*, przy pomocy nauczyciela i grupy,
- poprawa koncentracji i skupienia uwagi,
- umiejętność nazwania własnych emocji,
- podniesienie wartości samego siebie,
- znajomość zasad higieny osobistej,
- zintegrowanie grupy rówieśniczej

Ewaluacja

Program zakończony będzie ewaluacją.

Ewaluacja kształtująca:

- informacje na temat przebiegu innowacji,
- mocne i słabe strony innowacji,
- odczucia uczestników innowacji.

Ewaluacja końcowa:

- ocena sprawności, umiejętności i wiedzy uczestników innowacji,
- pozyskanie opinii i przydatności o zrealizowanym programie.

Kryteria

Kryterium zgodności:

- zgodność efektów programu z założonymi celami,
- zgodność celów programu z potrzebami uczestników,
- zgodność odczuwanych przez uczestników efektów programu z założonymi celami.

Kryterium efektywności:

- podniesienie ogólnej sprawności ruchowej uczniów,
- postęp w umiejętności koncentracji uwagi, wyciszeniu i skupieniu się, a także w radzeniu sobie z własnymi emocjami.

Opracowanie i prezentacja wyników badań:

Narzędziami sprawdzającymi efekty terapeutyczne programu będą: analiza dokumentacji, wywiady z nauczycielami oraz rodzicami, obserwacje uczniów podczas zajęć oraz analiza ich postępów z zakresu sprawności fizycznej, koncentracji uwagi i radzenia sobie z emocjami.

W trakcie trwania ewaluacji będzie dokonywana ocena innowacji.

Głównym zadaniem ewaluacji będzie uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy cele programu zostały osiągnięte i czy program może być kontynuowany.

Bibliografia

Katherine Priore Ghannam, *Joga dzieci i ich dorosłych*, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2018

Lorena Pajalunga, *Joga dla najmłodszych*, wyd. ARKADY, Warszawa 2018

Susan Verde, Peter H. Reynolds, *Ja, Joga*, wyd. Mamania, Warszawa 2018

Joanna Jakubik- Hajdukiewicz, *Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, wyd. KOS, Katowice 2009

Christina Brown, *Księga jogi*, wyd. Elipsa, Poznań 2003

Eline Snel, *Uważność i spokój żabki*, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2015