**INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

**Imię i nazwisko autora:**

**Ewelina Sitarek**

**Temat innowacji:**

**Mini joga w szkole.**

**Nazwa szkoły**: Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. G. Narutowicza w Grójcu

**Autor**: Ewelina Sitarek

**Temat:** Mini joga w szkole.

**Przedmiot:** Edukacja wczesnoszkolna

**Rodzaj innowacji:** *np. organizacyjno-metodyczna*

**Data wprowadzenia:** 02.10.2023 r.

**Data zakończenia:** 31.05.2023 r.

**Zakres innowacji:**

Adresatami innowacji są uczniowie klasy 1f Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2023/2024 z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym.

Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, jako element godziny lekcyjnej, raz w tygodniu.

Niniejsza innowacja ma na celu szerzenie idei zdrowego stylu życia z wykorzystaniem jogi. Ma ona zachęcać i motywować uczniów do dbania o własny rozwój, sprawność fizyczną oraz rozwijać samoświadomość własnego ciała, oddechu, emocji, a tym samym uważnej obserwacji siebie i świata, tak by znaleźć w życiu codziennym mnóstwo radości, z czasem na aktywność oraz relaksację. Zajęcia będą zgodne z podstawą programową i opierać się będą na programie własnym z wykorzystaniem nowych środków dydaktycznych.

**Motywacja wprowadzenia innowacji:**

Innowacja „*Mini joga w szkole*” jest moją odpowiedzią na problemy ze sprawnością fizyczną wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym a także wyjście naprzeciw wymogom edukacyjnym zawartym w aktualnej podstawie programowej dla I etapu edukacyjnego.

Do wprowadzenia innowacji związanej z jogą zainspirowały mnie moje własne doświadczenia w praktykowaniu jogi. Ćwiczę jogę od roku, w międzyczasie ukończyłam kurs trenera jogi dla dzieci, dzięki czemu od pół roku prowadzę systematycznie zajęcia dla najmłodszych.

Dzięki tym doświadczeniom zauważyłam, że joga ma bardzo korzystny wpływ na rozwój dzieci. Oprócz usprawniania aktywności ruchowej dzieci, ma pozytywne oddziaływanie na psychikę. Wykorzystywanie ćwiczeń z mindfullnes, nauki oddechu czy relaksacji, pozwala na chwilę wyciszenia, co jest bardzo istotne w dzisiejszym świecie.

**Opis innowacji:**

1. **Wstęp**

Innowację pisałam z myślą o dzieciach w młodszym wieku szkolnym. Niezwykle istotna dla nich jest umiejętność koncentracji i zachowania skupienia podczas wykonywania zadań. Joga w doskonały sposób kształtuje u dzieci te właśnie zdolności. Joga dla dzieci to proste i przyjemne ćwiczenia dzięki którym ciało dziecka staje się sprawniejsze i silniejsze. Umiejętnie prowadzone zajęcia ruchowe z zastosowaniem teorii jogi mają ogromny wpływ na rozbudzenie zainteresowań dzieci szeroko pojętą kulturą fizyczną oraz kształtują ich postawę moralną.

Joga dla dzieci skupia się przede wszystkim na ćwiczeniach, a nie na filozofii czy religii. Nauka asan odbywa się np. przy opowieściach o przygodach zwierząt. Ćwiczenia są znakomitym sposobem na poprawienie koordynacji i koncentracji dziecka. Joga w doskonały sposób kształtuje umiejętność zachowania skupienia podczas wykonywania zadań. Nauka prawidłowego oddychania oraz relaksacja w końcowym etapie rozluźnia dziecko. Dodaje energii życiowej. Wpływa nie tylko na ciało, lecz również na psychikę dziecka, pozwalając mu zdobywać samoświadomość ciała i stanów psychicznych (to z kolei pozwala budować poczucie własnej wartości). Zajęcia w formie zabawy, dzięki swym ćwiczeniom relaksacyjnym, wpływają na ciało korygując wady postawy.

Każde zajęcia będą zbudowane z 3 elementów:

1. Rozgrzewka, w ramach której realizowane będą następujące formy:

• ćwiczenia rozciągające

• ćwiczenia oddechowe

• ćwiczenia rozgrzewające

• ćwiczenia na orientację w schemacie swojego ciała i

przestrzeni

2. Asany i ćwiczenia w ramach których realizowane będą następujące formy;

• asany: stojące, siedzące, leżące, odwrócone

Uwaga: każde ćwiczenie jogi składa się z czterech kroków, z

których każdy wyraźnie jest oddzielony od pozostałych:

- krok pierwszy: zajęcie pozycji wyjściowej;

- krok drugi: ułożenie ciała we właściwej pozycji;

- krok trzeci: zastygnięcie w pozycji ćwiczenia i skoncentrowanie się na tym, należy samemu zdecydować, jak długo ten krok ma trwać;

- krok czwarty: niespieszny powrót do pozycji wyjściowej.

• ćwiczenia fizyczne

• gry i zabawy ruchowe

• zabawy ruchowe połączone z muzyką

3. Relaks i odprężenie w ramach których realizowane będą następujące formy:

• wizualizacji

• mandale

• bajki rozwojowe

• masażyki

• ćwiczenia oddechowe

W trakcie jednych zajęć będą realizowane tylko niektóre z proponowanych aktywności i pozycji. Pomiędzy dziećmi występują istotne różnice dlatego do każdego podopiecznego prowadzący podchodzić będą indywidualnie. Zabawy i ćwiczenia dobierane będą w taki sposób aby były ciekawe, pobudzały do myślenia, wykazywania własnej inwencji a przede wszystkim do działania

**II. Założenia ogólne**

1. Innowacja skierowana jest do uczniów klasy 1 f
2. Główne założenia pracy na innowacyjnych zajęciach:

- wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, społecznym, etycznym, fizycznym i estetycznym

- doskonalenie rozwoju psychoruchowego dziecka

- przygotowanie do życia w zgodzie z samym sobą, ludźmi i przyrodą

- skoncentrowanie na dziecku, na jego indywidualnym tempie rozwoju i możliwościach uczenia się

- zapewnienie dziecku przyjaznych, bezpiecznych i zdrowych warunków do nauki i zabawy, działania indywidualnego i zespołowego, rozwijanie samodzielności oraz odpowiedzialności za siebie i najbliższe otoczenia, ekspresji plastycznej, muzycznej i ruchowej, a także działalności twórczej.

**III. Cele innowacji**

**Cel główny:** rozwijanie u dziecka ogólnej sprawności fizycznej i nabywania umiejętności interpersonalnych

**Cele szczegółowe:**

- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu

- nauka podstawowych asan

- rozwijanie zdolności koncentracji

- nauka prawidłowego oddechu

- prowadzenie różnych form relaksacji dla dzieci

- wzmacnianie wiary we własne możliwości dziecka

- zaakceptowanie siebie i innych

- osiągnięcie wewnętrznego spokoju, spójności poznawanie swej prawdziwej natury

- wyciszenie, wzmocnienie odporności na stres, stwarzanie sytuacji umożliwiających odreagowanie negatywnych emocji

- nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie

- wspólne odkrywanie radości z ćwiczeń fizycznych

**IV. Metody i formy**

Formy i metody pracy są różnorodne, dostosowane do poziomu, umiejętności i możliwości dzieci

Metody: podające, poszukujące, praktycznego działania.

Formy: grupowe, zespołowe, indywidualne.

Narzędzia dydaktyczne: materace do ćwiczeń, odtwarzacz muzyki, nagrania cd, mandale, drobne przedmioty typu pompony, ziarna, piórka, piłeczki itp.

**V. Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji)**

Uczniowie:

* wykażą zainteresowanie szeroko pojętą kulturą fizyczną
* rozwiną umiejętność efektywnej techniki oddychania
* poprawią zdolność koncentracji
* wzmocnią wiarę we własne możliwości
* uzyskają większą stabilność emocjonalną
* zwiększą świadomość swojego ciała
* zaakceptują siebie i innych
* uszanują cudzą odrębność
* współdziałają z innymi
* wykonują proste ćwiczenia jogi tzw. asany

**VI. Tematyka zajęć**

Zagadnienia zostały opracowane w oparciu o podstawę programową kształcenia ogólnego dla I etapu edukacyjnego. Są one kontynuacją tematyki 1 klasy, uzupełniają ją, poszerzają. Przewidziano realizację *ok. 25 bloków tematycznych:*

1. Dary jesieni
2. Moja rodzina
3. Moje zabawy i zabawki
4. Zwierzęta domowe
5. Mój dom

**VII. Ewaluacja**

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

- rozmowy indywidualne i grupowe z uczniami,

- rozmowy z rodzicami

- ankieta podsumowująca

Ewaluacji będzie podlegać:

• atrakcyjność programu dla dzieci,

• użyteczność – czego nauczyły się dzieci podczas zajęć,

• strategia – czy stosowane metody są skuteczne.

Ewaluacja będzie realizowana na bieżąco (dzieci będą pytane o zajęcia, w których uczestniczyły: o to co najbardziej im się podobało, które ćwiczenia okazały się łatwe, a co sprawiało trudności). Rodzaj zajęć i długość trwania ćwiczeń dostosowane będą do potrzeb i

możliwości dzieci. Na koniec realizacji programu zostanie przeprowadzona ankieta podsumowująca. Rodzice zostaną zapytani o to, czy zaobserwowali u swoich pociech zmiany: (lepsza koncentracja, wiara w siebie, radzenie sobie z emocjami i stresem, prawidłowa postawa ciała).

Szczegółowa analiza wyników ankiety, przeprowadzonych rozmów oraz wyników klasyfikacji pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować metody pracy. Podjęta zostanie także decyzja o ewentualnej kontynuacji innowacji w tej grupie.

Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu.

**VIII. Spodziewane efekty**

Dla ucznia:

* wzrost koncentracji uwagi,
* wzrost sprawności fizycznej
* umiejętność panowania nad własnymi emocjami
* umiejętność relaksacji

Dla nauczyciela:

* rozwijanie kreatywności,
* samorealizacja dająca poczucie satysfakcji,
* lepsze poznanie wychowanków,
* zapewnienie atrakcyjności oferty edukacyjnej.

Dla szkoły:

* rozwijanie zainteresowań uczniów,
* rozwijanie pozytywnego obrazu ucznia,
* promowanie szkoły w środowisku, poprzez poszerzoną ofertę edukacyjną
* podnoszenie jakości pracy szkoły

**IX. Podsumowanie**

Niniejsza innowacja ma na celu zaprezentowanie korzyści płynących z ćwiczenia jogi i technik relaksacyjnych. Na zajęciach to nauczyciel organizuje tok lekcji i podaje wskazówki do pracy, ale dziecko będzie wykonywało zadania na miarę własnych możliwości, a jego praca będzie podlegała samoocenie. Sprzyjać to będzie rozwojowi motywacji wewnętrznej.

Realizacja programu z pewnością przyczyni się do ogólnego rozwoju dziecka, umożliwiła mu aktywne poznawanie świata zgodnie z jego potrzebami. Uczestnicy zajęć będą nie tylko rozwijać się fizycznie, ale także staną się wrażliwsi na potrzeby swoje i innych. Będą uważni w obserwacji bodźców płynących z zewnątrz i wewnątrz. Pomoże to im zaspokoić naturalna potrzebę ruchu, a jednocześnie skupić się na „tu i teraz”, co mam przekonanie odegra pozytywną rolę w nauce i relacjach z innymi.

**Bibliografia:**

1. J. Jakubik-Hajdukiewicz, „Joga dla dzieci”, Wydawnictwo KOS, 2009
2. S. Kaiser Greenland, „Zabawa w uważność”, Galaktyka 2016
3. F.Odevall, K. Lundstrom „Bose stopki. Joga dla dzieci”, Centrum Edukacji Dziecięcej 2018
4. J. Szopa, J. Górna, „Joga. Ruch - Oddech - Relaks”, Wydawnictwo KOS
5. E. Snel „Uważność i spokój żabki”, CoJaNaTo, 2015