

Scenariusz zajęć ruchowych z wykorzystaniem ćwiczeń Jogi dla dzieci

Temat zajęcia: „Wyprawa na łąkę” - zajęcia z edukacji ruchowej.

Grupa wiekowa: pięciolatki

Miejsce: sala przedszkolna lub salka gimnastyczna

Podstawa programowa: Obszar I pkt. 5,8.

Cele operacyjne

Dziecko:

- rozpoznaje i nazywa uczucia i emocje,
- skupia uwagę na wykonywanym zadaniu,
- wykonuje poszczególne ćwiczenia zgodnie z instrukcją i pokazem nauczyciela oraz własnymi możliwościami,
- odczuwa odprężenie fizyczne i psychiczne

Metody:

- słowna – rozmowa, opowiadanie,
- oglądowa- obserwacja, pokaz,
- czynna – zadań stawianych do wykonania,
- aktywizujące
- metody relaksacyjne

Formy:

- zbiorowa,
- indywidualna.

Pomoce dydaktyczne:

- maty do jogi, ćwiczeń,
- karty z wybranymi asanami (pozycjami),



- obrazki z zasadami (Cisza, ćwiczymy boso, pochwała – super!),



- bańki mydlane,

- link do utworu: Gummi Miś- Bańkę łap,

<https://www.youtube.com/watch?v=tDftqSaFB2E>

- bajka jogowa „Wyprawa na łąkę”,

Wyprawa na łąkę

Idziemy na łąkę (chodzimy pomiędzy matami). Dochodzimy (wracamy na maty), a wokół nas jest pełno trawy (kładziemy się na plecach i unosimy nogi do góry/pozycja świeca). Nogi to trawa, wiatr kołyszę trawą na boki, w przód, w tył, na wszystkie strony. W oddali widać drzewa (opieramy jedną nogę na wewnętrznej stronie uda i unosimy rękę do góry/pozycja drzewa) Wśród traw rosną kwiaty. Małe (pozycja lotos, łączymy palce w koszyk) i piękne, duże (ręce wkładamy pod kolana, staramy się utrzymać równowagę). Na kwiatkach siadają przepiękne motyle (siadamy, rozkładamy nogi i łączymy stopy/pozycja motyl), na liściach widać gąsienice (opieramy się na dłoniach, kolanach, stopach i brodzie/ można zamienić na pozycję dziecka). Są też koniki polne (kładziemy się na brzuchu i odrywamy klatkę piersiową oraz nogi/ pozycja Locust). Jeden koń, a tam drugi i jeszcze trzeci. Nad łąką latają osy, bąki, trzmiele, muchy i komary (biegamy po matach i wymachujemy delikatnie rękoma). Przylatują tu też ptaki (stoimy prosto, ręce unosimy do góry i wykonujemy wymachy góra, dół). Czasami przykica zając (opieramy się na czubku głowy, kolanach i stopach, a rączki unosimy w górę- to nasze uszy). Bocian stoi raz na jednej nodze i raz na drugiej (stoimy na jednej nodze i wyciągają ręce do przodu). Czeka na żabę (kucamy, kolana wystawiamy na zewnątrz). Robimy kilka podskoków w górę. Wśród traw pełzają żmiję (pozycja kobra/ kładziemy się na brzuchu i opieramy na rękach). Biegają też myszy (siadamy, pochylamy się do przodu, a ręce układamy wzdłuż ciała). A my kładziemy się wśród kwiatów, tych dużych (ręce pod kolanami i staramy się utrzymać równowagę) i tych małych (pozycja lotos, składamy ręce w koszyk), wśród traw (pozycja świeca). Odpoczywamy.

Link do jogowej bajki

<https://www.youtube.com/watch?v=W1X3jhtCWfM>

- opowieść relaksacyjna „Ja joga” w oparciu o książkę S. Verde i P. H. Reynolds,

Ja joga

Świat jest ogromny, a ja jestem mały/a. Czas biegnie szybko, a ja chcę się teraz zatrzymać, więc zamykam oczy, zamykam usta, biorę głęboki wdech nosem. Sprawdzę czy podczas oddychania nosem mój brzuch powoli unosi się do góry. Poproszę teraz moje ciało- uspokój się. Przyklejam moje nogi do maty, przykleja się moja pupa, i plecy, przyklejam prawą i lewą rękę. Moja głowa też leży nieruchomo- moje ciało uspokoiło się. Biorę kolejny, głęboki

oddech, oddycham przez nos, a moja buzia jest zamknięta. Poproszę teraz moje myśli- uciszcie się. Teraz już wiem, na chwilę jestem jogą. Leżę na zielonej łące i odpoczywam, moje ciało ogrzewa słońce ogrzewa moje nogi- prawą i lewą, ogrzewa mój brzuch i moje ramiona. Ogrzewa moje ręce-prawą i lewą i wszystkie paluszki. Teraz świeci ciepło w moją szyję, twarz, nos, czoło, a nawet ogrzewa moje włosy i uszy. Oddycham spokojnie, jestem jogą- mogę unosić się lekko jak kolorowe piórka.

Przebieg zajęć:

Wstęp

1. Przygotowanie mat gimnastycznych.

Nauczyciel rozdaje maty gimnastyczne, a dzieci rozkładają je na podłodze w szachownicę lub po okręgu (w zależności od ilości dzieci w grupie).

2. Rozmowa wprowadzająca.

Nauczyciel wita wszystkie dzieci i przypomina o zasadach zachowania się podczas zajęć, wykorzystując obrazki. Zwraca uwagę, że na zajęciach z jogi zawsze ćwiczymy boso, wykonujemy ćwiczenia tak jak potrafimy i nikogo nie oceniamy, staramy się być cicho - nasze buźki odpoczywają, a pracuje ciało. Nauczyciel wyjaśnia cel zajęcia: wzmacniamy elastyczność naszych mięśni i relaksujemy się.

3. Rozgrzewka. Swobodne płąsy przy energicznej piosence „Bańkę łap”.

Nauczyciel w trakcie swobodnego tańca dzieci, wskazuje poszczególne partie ciała, które należy rozgrzać: kręcenie głową, wymachy rękami, kręcenie bioderkami, energiczne unoszenie lewej i prawej nogi na zmianę.

4. Zabawa wyciszająca „Poczuj bańkę”.

Dzieci kładą się na plecach na swoich matach, następnie zamykają i robią trzy głębokie wdechy nosem i wydechy buzią. Po wykonaniu oddechów nauczyciel podchodzi do każdego dziecka i wydmuchuje w jego kierunku mydlaną bańkę. Dziecko, które poczuje mokrą bańkę na swoim ciele otwiera oczy i siada w pozycji wyjściowej (siad po turecku) .

Rozwinięcie

5. Zabawa ruchowa „Jogiczny twister”

Nauczyciel wymienia części ciała, które mają pozostać na macie:

- jedna stopa
- tylko pupa

- jedna ręka i jedna noga
- kolana i dłonie
- dwie ręce i dwie nogi

6. Bajka jogiczna „Wyprawa na łąkę”

Nauczyciel opowiada dzieciom jogiczną bajkę. Kiedy pojawi się nazwa asana, dzieci przyjmują i utrzymują pozycję przez pięć sekund. (możemy posługiwać się kartami z pozycjami lub jeśli dzieci znają już przynajmniej kilka asan, ćwiczymy ich pamięć i jedynie wymawiamy pozycje).

7. Rozmowa o emocjach.

Dzieci kładą się na macie w pozycji leżącej. Nauczyciel prosi dzieci, aby zamknęły oczy i wyobraziły sobie, że są na łące, o której opowiadał. Po około 3 minutach nauczyciel prosi aby dzieci przyjęły pozycję wyjściową i opowiedziały o tym jak się czuły wyobrażając sobie wyprawę na wiosenną łąkę. Dzieci nazywają konkretne uczucia i emocje.

Zakończenie

8. Relaksacja.

Opowieść relaksacyjna „Ja joga”

Dzieci leżą wygodnie na matach. Nauczyciel czyta dzieciom tekst opowiadania relaksującego. (Możemy włączyć muzykę relaksacyjną).

9. Ćwiczenie oddechowe.

Dzieci siadają w kole w pozycji wyjściowej. Nauczyciel wydmuchuje w środku koła bańki mydlane. Dzieci starają się poprzez długi, delikatny wydech odepchnąć spadające bańki.

10. Ewaluacja i pożegnanie.

Nauczyciel dziękuje dzieciom za aktywny udział w zajęciach. Chętne dzieci mówią jak się czuły podczas zajęć, mogą zaprezentować jedną zapamiętaną z zajęć pozycję (asana). Jogińskie pozdrowienie z każdym dzieckiem „Namaste”. Dzieci porządkują maty i odkładają je w wyznaczone miejsce.

Pozycje podczas ćwiczeń





Opracowała
Karolina Matyja
Szkoła Podstawowa nr 27
w Bydgoszczy