



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Uczenie się przez działanie. Innowacyjny program nauczania «Poznać i zrozumieć świat» do edukacji wczesnoszkolnej” jest finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Kapitał Ludzki, działanie 3.3.4. Modernizacja treści i metod kształcenia – projekty konkursowe.

Zestaw scenariuszy

Umysł i ciało

Zadanie główne: Zajęcia relaksacyjno-koncentrujące z elementami wybranych asan jogi

Cele zajęć:

- Postawy: umiejętność koncentracji, wyciszenie umysłu, relaksacja
- Umiejętności ruchowe: uczeń poznał wybrane ćwiczenia jogi kształtujące świadomość ciała, ma świadomość poprawnego oddychania, korekcja wad postawy
- Wiadomości: poznaje, co to jest relaks, jak ćwiczenia mogą wpłynąć na ciało i umysł
- Przewidywane osiągnięcia ucznia: dostrzega przyjemność z wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych, rozróżnia podstawowe asany (ćwiczenia) w jodze

Metody: • zabawowa • problemowa • opowieści ruchowej – twórcza wizualizacja

Formy organizacyjne lekcji: • indywidualna • zajęć w zespołach • luźna gromada • frontalna

Środki dydaktyczne: plansze z asanami jogi, kartki papieru, farby

Przebieg zajęć

Rodzaj edukacji	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Środki dydaktyczne Uwagi metodyczne
Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna	<p>Nauczyciel wita dzieci, zwraca uwagę na strój sportowy, przypomina, co jest ważne i specyficzne w zajęciach wychowania fizycznego. Przekazuje informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zajęcia odbywają się na sali, będą wyjątkowe, wymagają uwagi i koncentracji, – zachęca dzieci do aktywności na lekcji. <p>Pyta: „Jak Aktywka i Leniwka zachowują się, gdy są zdenerwowani?”</p> <p>Gdy Wy jesteście zdenerwowani, zestresowani, w jaki sposób próbujecie rozładować emocje?</p>	<p>Dzieci w strojach sportowych. Dzieci witają Aktywka i Leniwka.</p> <p>Uczniowie próbują odpowiedzieć na postawione pytania.</p> <p>Dzieci podają przykłady.</p>	<p>Załącznik 1. Maskotki Aktywki i Leniwki.</p> <p>Motywacja do zajęć.</p>

Zestaw scenariuszy

<p>Czy wiecie kto/co to jest stres? Czy to stwór, który przeszkadza w naszym życiu? Czy można go przegonić i w jaki sposób?”.</p> <p>– zabawa „krąg przyjaciół”.</p> <p>Nauczyciel sadza dzieci w kręgu w siadzie skrzyżnym, ramiona otwarte na kolanach (plecy wyprostowane, długa szyja, naturalny oddech), dzieci przekazują sobie uśmiech i „iskierkę przyjaźni” przez uścisk dłoni w kręgu.</p> <p>Nauczyciel tłumaczy, co to jest stres, że można go rozładować przez:</p> <p>– słuchanie relaksacyjnej, spokojnej muzyki,</p> <p>– kontakt z przyrodą,</p> <p>– ćwiczenia jogi – czyli takie pozycje, które: wzmacniają kręgosłup, uelastyczniają mięśnie ciała, poprawiają krążenie krwi, wpływają korzystnie na całą sylwetkę, poprawiają równowagę i koncentrację oraz uspokajają.</p> <p>Wyjaśnia, co to jest joga, że oznacza „zjednoczenie”; filozofia, która rozwinęła się w Indiach, pomaga w uzyskaniu harmonii między zdrowiem fizycznym, uczuciami, emocjami, myślami.</p> <p>Nauczyciel nastawia muzykę relaksacyjną, rozdaje arkusze papieru.</p> <p>Nauczyciel wiesza arkusze papieru na drabinkach lub ścianie.</p> <p>Muzykoterapia i nauka swobodnego ruchu. Dzieci poruszają się w dowolny sposób, słuchając muzyki.</p> <p>Nauczyciel ustawia dzieci w rozsypce, w dwóch zespołach. Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej: „spróbujcie w Waszych zespołach z Waszych ciał ułożyć dowolne drzewo w dowolny wymyślony przez Was sposób”.</p> <p>Nauczyciel opowiada krótką historijkę: „Wasze drzewo rośnie w zielonym lesie, drzewo wyrasta z nasiona, które znajduje się w ziemi (prosi, by dzieci – nasionka przykucnęły na podłodze). Na nasionko padają promienie słońca.</p>	<p>Dzieci siadają w skupieniu.</p> <p>Dzieci witają się, przekazując sobie uścisk dłoni.</p> <p>Dzieci słuchają z uwagą.</p> <p>Dzieci słuchając relaksacyjnej muzyki, próbują narysować relaks, odprężenie, spokój.</p> <p>Dzieci krótko omawiają swoje prace.</p> <p>Dzieci kołyszą rękoma, całym ciałem.</p> <p>Dzieci układają lub ustawiają ze swoich ciał drzewa.</p> <p>Dzieci zamykają oczy, głęboko spokojnie oddychają, starając się zrelaksować.</p>	<p>Zwracamy uwagę, by na lekcji panował spokój, wyciszenie.</p>
---	---	---

Zestaw scenariuszy

<p>Nasionko czerpie soki i pokarm z ziemi. Pada deszczyk (nauczyciel poleca, by dzieci bębniły paluszkami o podłogę). Nasionko rośnie, zmienia się w małą roślinę (dzieci podnoszą się z podłogi), staje się małym drzewem”. Nauczyciel pokazuje dzieciom rysunek asany – drzewa. Wyjaśnia, jak wykonanie ćwiczenia wpływa na organizm. Nie tylko wzmacnia mięśnie nóg, ale uczy równowagi fizycznej i psychicznej, uspokaja. Nauczyciel pokazuje ćwiczenie.</p> <p>Nauczyciel zachęca dzieci, by ćwiczyły spokojnie, powoli, bez wysiłku. Nie zmusza do idealnego wykonywania techniki.</p> <p>Nauczyciel opowiada: „Pod drzewem w letni gorący dzień lubią chować się zwierzęta: – najpierw przyszedł kot, otarł się kilka razy o korę drzewa. Potem postanowił odpocząć”.</p> <p>Nauczyciel pokazuje planszę z rysunkiem asany kota, tłumaczy, że to ćwiczenie uelastycznia i rozciąga kręgosłup.</p> <p>„Kiedy kot opuścił towarzystwo drzewa, przyszedł świerszcz, by schować się między zielonymi gałązkami”.</p> <p>Nauczyciel pokazuje asanę świerszcza – wyjaśnia, że pozycja ta wzmacnia mięśnie grzbietu, pobudza krążenie krwi.</p> <p>„Gdy świerszcz opuścił drzewo, przypęzła kobra, by podpoczywać w gorące letnie popołudnie”. Nauczyciel demonstruje asanę kobra, tłumacząc, że pozycja ta wzmacnia plecy.</p> <p>„A teraz wszystkie dzieci podobnie jak zwierzątka pragną odpocząć w cieniu zielonych drzew”.</p> <p>Nauczyciel poleca dzieciom położyć się w pozycji na plecach, wygodnie, dłonie obok tułowia, częścią wewnętrzną w kierunku sufitu.</p>	<p>Dzieci stoją – ustawiają jedną stopę po wewnętrznej stronie uda – kolce biodrowe w jednej linii, barki równoległe, kręgosłup wydłużony, ramiona uniesione w bok w linii barków. Dzieci wykonują ćwiczenie na prawą i lewą nogę, spokojnie oddychając.</p> <p>Dzieci w klęku podpartym naśladują kota, wykonując asanę pokazaną przez nauczyciela (klęk podparty, dłonie na szerokość ramion, kolana pod biodrami, mobilizacja kręgosłupa).</p> <p>W leżeniu przodem dzieci próbują powtórzyć ćwiczenie – uniesienie klatki piersiowej i nóg w górę, ramiona wzdłuż ciała, głowa w linii z kręgosłupem.</p> <p>Dzieci w leżeniu przodem – dłonie pod barkami, uniesienie klatki piersiowej.</p>
--	---

Zestaw scenariuszy

	<p>Opowiada: „Wyobraź sobie, że to nasze drzewo rośnie w zielonym lesie, przez który teraz idziesz. Po obu stronach widzisz różne drzewa: świerki, brzozy, dęby...</p>	<p>Leżenie ma plecach, oczy zamknięte swobodny oddech.</p>	
	<p>Słyszysz głosy ptaków, widzisz skaczące wiewiórki. Słyszysz szum drzew. Spomiędzy konarów docierają do Ciebie promienie słońca. Słońce ogrzewa Twoją buzię i Twoje ciało, czujesz się cudownie. Oddychasz głęboko, powoli, spokojnie. Twoje ciało jest rozluźnione. Zapamiętaj zapach lasu, w którym Jesteś, zapamiętaj kojący zielony kolor trawy i drzew. Wsłuchaj się w bicie Swojego serca i serca zielonego lasu. Przecięgnij się leniwie, otwórz oczy”.</p> <p>Nauczyciel pyta dzieci o samopoczucie, życzy dobrej energii. Zakończenie zajęć w kręgu – przekazanie iskiejki przez uścisk dłoni. Pożegnanie, podsumowanie zajęć. Nauczyciel zachęca do powtórzenia asan w domu z mamą lub tatą.</p>	<p>Dzieci dziękują za lekcję.</p>	<p>Ewaluacja zajęć.</p>

Bibliografia

- Kulmatycki L., *Stres, joga, relaksacja*, Wydawnictwo Babiński i Synowie, Wrocław 1993.
 Rosen-Sawyer F., Malty B., *Joga i medytacja dla dzieci w wieku 12 lat*, Wydawnictwo Interlibro, Warszawa 1993.
 Kuziel E., Kędziora-Osuchowska M., *Edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej i gimnazjum*, Oficyna Wydawnicza „Edukator”, Łódź 2000.

Zestaw scenariuszy

Załącznik 1

Maskotki: Aktywek i Leniwek



Załącznik 2

Plansze z asanami jogi