

SCENARIUSZ ZAJĘĆ ROZWIJAJĄCYCH UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI I RELAKSACJI Z ELEMENTAMI JOGI

ZAJĘCIA SĄ EFEKTEM ZDOBYTEJ WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI NAUCZYCIELEK, KTÓRE ODBYŁY
KURS NA CYPRZE „EDUKACJA TERENOWA
I ŚRODOWISKOWA” W RAMACH PROGRAMU „KREATYWNY NAUCZYCIEL EUROPEJSKIEGO
PRZEDSZKOLA

CELE:

- Rozwijanie umiejętności koncentracji i relaksacji
- Kształtowanie świadomości własnego ciała
- Ćwiczenie umiejętności prawidłowego oddychania
- Korekcja wad postawy

METODY:

- Zabawowa
- Opowieści ruchowej
- Problemowa

FORMY:

- Indywidualna
- Luźna gromada

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- Piankowe maty

MIEJSCE ZAJĘĆ:

- Ogród przedszkolny

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Rozmowa z dziećmi na temat „Co to jest stres?”, „Czy stres pomaga, czy przeszkadza w życiu?”, próby odpowiedzi na pytanie „Jak go pokonać?”
2. Wyjście z matami do ogrodu przedszkolnego.
3. Wyjaśnienie przez nauczycielkę, że kontakt z przyrodą, odpowiedni oddech oraz 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, są dobrym sposobem na pokonanie stresu, złości, zmęczenia.
4. Wykonanie kilku ćwiczeń jogi zaprezentowanych przez nauczycielkę z towarzyszeniem opowiadanej przez niego opowieści o słońcu, roślinach i zwierzętach – zwrócenie uwagi na głębokie oddechy przez nos.
5. Rozmowa na temat samopoczucia dzieci podczas ćwiczeń, jakie emocje im towarzyszyły, co słyszały?
6. Ocena zajęć przez dzieci.

<http://przedszkole8.staszow.pl/zajecia-rozwijajace-umiejtnosc-koncentracji-i-relaksacji-z-elementami-jogi.html>