

## Innowacja pedagogiczna w Jedyńeczce pt. „Zaczarowany świat jogi- działania terapeutyczne w Przedszkolu”



Innowacja prowadzona przez zespół pomocy psychologiczno-pedagogicznej w Przedszkolu Publicznym Nr 1 w Ozimku dobiegła końca. Po trzech miesiącach wspólnej podróży w świecie jogi, zakończyliśmy cykl zajęć w dwóch grupach (Tygryski i Liski). Uczestnicy zajęć aktywnie uczestniczyli w proponowanych zajęciach. Poznali różne asany, czyli pozycje jogi. Były one dla dzieci bardzo inspirujące. Okazało się, że przedszkolaki same chciały wymyślać nowe asany oraz nadawać im ciekawe nazwy. Asany te były w pozycjach stojących, siedzących i leżących. Najbardziej przypadły dzieciom do gustu najtrudniejsze pozycje. Chciały wówczas pochwalić się swoimi umiejętnościami. Uczestnicy zajęć ćwiczyli oddychanie i przypatrywali się w trakcie własnym emocjom. Podczas zajęć wykorzystano też opowiadania relaksacyjne. Korzystano w przykładowych wizualizacji wg Joanny Jakubiak - Hajdukiewicz oraz wymyślonych samodzielnie. Po zrealizowaniu innowacji zaobserwowano wiele pozytywnych zmian u dzieci, między innymi poprawiły koordynację, równowagę i postawę ciała, a także wzmocniły wiarę we własne umiejętności i możliwości. Do korzyści należy także nabycie umiejętności odreagowania stresu i niepokoju oraz rozwijanie świadomości ciała. Przedszkolaki dodatkowo rozwinęły kreatywność, udoskonaliły umiejętność komunikacji oraz współdziałania w grupie. Joga okazała się być wspaniałym pomysłem wypracowania ważnych celów rozwojowych. Po przeprowadzonej ewaluacji w grupach, nasuwa nam się jeden wniosek, iż uczestnicy z wielką chęcią podjęliby kolejną edycję cyklu zajęć z elementami jogi.

Psycholog Miriam Gajda-Klama

Pedagog specjalny Ewa Kozielska

Logopeda Aleksandra Hermann