

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PROJEKTU EDUKACYJNEGO W GRUPIE SOWY

„Bos(O)ddechowo”

Współczesne dzieci w wieku przedszkolnym większość czasu spędzają w pozycji siedzącej. Siedzą podczas jazdy w samochodzie do i z przedszkola, także w domu – przed komputerem czy ekranem telewizora, smartfonu lub tabletu. Ponadto współczesny człowiek, już od najmłodszych lat ma kontakt z wielką ilością bodźców zewnętrznych (są to głównie: smartfony, komputery, tablety, bajki w telewizji, gry, bilbordy reklamowe w miastach i inne), które można nazwać jednym określeniem – rozpraszacze, i stwierdzić, że to właśnie one mają znaczący wpływ na trudności z koncentracją u dzieci.

A więc czas na zmiany! Dla dzieci ruch jest bardzo ważnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój dziecka i kształtującym prawidłową postawę dziecka. Joga dla dzieci to zbiór metod i technik oddziałujących na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną. Są one przedstawione dzieciom w formie zabaw oraz ćwiczeń, które stymulują prawidłowy rozwój psychofizyczny, kreatywne myślenie oraz ukazują twórcze sposoby spędzania czasu wolnego.

Dla dzieci niezwykle istotna jest umiejętność koncentracji i zachowania skupienia podczas wykonywania zadań. Joga w doskonały sposób kształtuje u dzieci te właśnie zdolności. W projekcie do poszczególnych ćwiczeń i zabaw wraca się wielokrotnie, aby dziecko mogło je utrwalić, rozszerzyć i włączyć do swoich doświadczeń. Dzięki temu jako nauczyciel będę miała możliwość w dobieraniu różnorodnych form zabaw i ćwiczeń tak, aby były one odpowiednio dobrane do możliwości rozwojowych dzieci.

Przyjazna atmosfera jest fundamentem skutecznych zajęć jogi dla dzieci. Na zajęciach będą czuć się bezpiecznie, swobodnie a co najważniejsze akceptowane i zrozumiane. Będziemy rozmawiać o naszych emocjach, nauczymy się je nazywać, rozpoznawać i radzić sobie z nimi. Uświadomimy dzieciom w jaki sposób mogą wykorzystać poznane ćwiczenia, aby się zrelaksować, wyciszyć i uspokoić.

Głównym celem projektu jest wspomaganie i rozwijanie sprawności fizycznej, wzmacnianie i uelastycznianie ciał oraz sprzyjanie umiejętności skupienia uwagi i koncentracji.

Miejsce realizacji projektu:

Publiczne Przedszkole nr 2 Goczałkowicach- Zdroju

Uczestnicy projektu:

Dzieci z grupy „Sowy” wiek 4-5 lat, nauczyciele, dyrektor, rodzice.

Koordynator projektu:

Barbara Dzida

Cele ogólne Projektu:

1. Kształtowanie w dzieciach świadomości zdrowego trybu życia i wyrabiania nawyku dbania o kondycję i sprawność fizyczną.
2. Doskonalenie zdrowej i efektywnej techniki oddychania.
3. Kształtowanie pozytywnych zachowań podczas stanu wyciszenia i relaksu – zmniejszenie poziomu stresu.
4. Pogłębianie wiedzy w zakresie świadomości własnego ciała, a także otoczenia przyrody i zwierząt.
5. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania swoich emocji.

Cele szczegółowe projektu:

1. Wdrażanie do harmonijnego rozwijania ciała poprzez ćwiczenia z elementami jogi.
2. Wspieranie w zakresie obniżenia u dzieci napięć emocjonalnych.
3. Zaspakajanie naturalnej potrzeby ruchu, stymulującej harmonijny rozwój dziecka.
4. Wspieranie w zakresie rozwijania elastyczności i ruchliwości kręgosłupa oraz stawów, wzmacnianie mięśni.
5. Nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie.
6. Rozwijanie zdolności koncentracji, wzmacnianie wiary we własne możliwości dziecka.
7. Wspieranie w osiągnięciu stanu wyciszenia i relaksu – zmniejszenie poziomu stresu.
8. Integrowanie dzieci po przez wspólne ćwiczenia i zabawy.
9. Zaprezentowanie posiadanych umiejętności i nabywanie nowych związanych z realizacją projektu.

10. Wdrażanie dzieci do swobodnych wypowiedzi na temat jak się czują oraz jakie emocje im towarzyszą podczas zajęć.

11. Zapoznanie się z podstawowymi elementami pracy z ciałem w asanach.

Czas realizacji projektu:

Realizacja projektu przewidziana jest od stycznia do maja roku szkolnego 2024/2025. Zajęcia odbywać się będą wg cyklu wybranego przez nauczyciela.

Program dla dzieci 5-letnich jest uzupełnieniem treści podstawy programowej i bazuje na naturalnej spontaniczności i aktywności dzieci, ich ciekawości w poznawaniu świata oraz otwartości na nowe doświadczenia.

„ Podróż w świecie jogi” (styczeń 2025)

Ustalenie zasad

Na początku zajęć dzieci wspólnie z nauczycielem ustaliły zasady, które będą obowiązywały podczas wspólnej aktywności. Zasady dotyczyły m.in. uważnego słuchania, bezpiecznego wykonywania ćwiczeń oraz wzajemnego szacunku.

Omówienie przebiegu zajęć

Następnie nauczyciel przedstawił dzieciom ogólny schemat zajęć – kolejność wykonywanych aktywności, przewidywane przerwy oraz sposób zakończenia ćwiczeń. Dzięki temu dzieci wiedziały, czego się spodziewać i czuły się pewniej w trakcie trwania zajęć.



Prezentacja figur (asan)

Każda z figur (asan) została zaprezentowana dzieciom na specjalnie przygotowanych kartach. Dzieci miały możliwość przyjrzenia się pozycjom i omówienia ich razem z nauczycielem, zanim przystąpiły do samodzielnego ich wykonania. Na koniec zajęć przedszkolaki miały możliwość korzystać z toru przeszkód, który wzmacniał koordynację ruchową.



„Mój kolega, moja koleżanka” - Luty 2025r.

Zajęcia rozpoczęły się od **nawiązania rozmowy z dziećmi na temat przyjaźni, miłości oraz szacunku do drugiego człowieka**. Dzieci dzieliły się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami, co sprzyjało budowaniu pozytywnej atmosfery i wzmacnianiu relacji w grupie.

Następnie wprowadzono element relaksacyjny poprzez **zapoznanie dzieci z techniką oddychania**, która może być pomocna w sytuacjach stresowych. Dzieci miały okazję praktycznie przećwiczyć świadomy, spokojny oddech jako narzędzie samoregulacji emocji.

W dalszej części zajęć dzieci przystąpiły do **tworzenia kart z podstawowymi pozycjami asan (pozycji jogi)**. Własnoręczne przygotowanie kart umożliwiło im lepsze utrwalenie nazw i układów ciała, a także rozwijało kreatywność i umiejętności manualne.





„Gry i zabawy ruchowe- Bajka „Wyprawa do lasu” – Marzec 2025r.

Zajęcia rozpoczęły się od **swobodnej rozmowy z dziećmi**, podczas której przypomniano **zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zabaw w sali**. Dzieci aktywnie uczestniczyły w rozmowie, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami.

Następnie nastąpiło **przedstawienie zasad gier**, w które dzieci miały uczestniczyć. Dzieci zostały zapoznane z regułami, co umożliwiło im bezpieczne i zgodne z ustalonymi normami uczestnictwo w zabawie.

Bajka „Wyprawa do lasu”

„Wyprawa do Lasu”

Pewnego dnia grupa dzieci z przedszkola postanowiła wyruszyć na niezwykłą wyprawę. Gdy tylko zamknęły oczy i chwyciły się za ręce, wokół nich rozbłysło światło – i nagle... przeniosły się do zaczarowanego lasu!

Las nie był zwyczajny – drzewa mówiły, kwiaty grały cichutką muzykę, a liście szeptały tajemnicze historie. Na polance czekał na nich **leśny przewodnik – mały, wesoły skrzat imieniem Milek**. Przywitał dzieci ciepło i opowiedział im o zadaniu, które na nie czeka.

– W naszym lesie zaginęła **Iskierka Przyjaźni**, magiczne światełko, które sprawia, że zwierzęta są dla siebie dobre i pomocne. Bez niej zaczynają się kłócić i zapominać o zasadach wspólnej zabawy – powiedział skrzat.

Dzieci ruszyły więc w głąb lasu, odwiedzając po drodze **Zamgloną Polanę, Strumyk Szeptów i Gaj Dobrych Słów**. W każdym z tych miejsc musiały rozwiązać zadanie: np. przypomnieć zasady bezpieczeństwa, pomóc zagubionemu jeżowi odnaleźć drogę, albo uspokoić zdenerwowaną sowę za pomocą spokojnego oddechu.

Gdy wszystkie zadania zostały wykonane, z nieba spłynęła **Iskierka Przyjaźni** – jaśniutka, złota gwiazdka – i znów rozświetliła las. Zwierzęta zaczęły się do siebie uśmiechać, drzewa zatańczyły, a skrzat Milek podziękował dzieciom:

– Dzięki wam w naszym lesie znów panuje radość, bezpieczeństwo i zgoda!

Dzieci zamknęły oczy jeszcze raz, a gdy je otworzyły... były znów w sali przedszkolnej – ale coś się zmieniło. Na ich dłoniach błyszczał maleńki brokatowy ślad – pamiątka po magicznej przygodzie.

Po wysłuchaniu bajki z dużym zaangażowaniem „Sowy” odgrywały scenki, wykazując się pomysłowością i ekspresją. Świetnie odnalazły się w swoich rolach, współpracowały ze sobą i rozwijały umiejętności wyrażania emocji oraz odgrywania ról społecznych.



„Nasze miejsce na Ziemi” – kwiecień 2025r.

Dzieci wzięły udział w **obchodach Dnia Ziemi**, które były okazją do **bezpośredniego obcowania z naturą** – ważnego elementu zarówno w wychowaniu ekologicznym, jak i w jodze. Kontakt z przyrodą sprzyjał **skupieniu, wyciszeniu i uważnemu doświadczaniu otoczenia**, co jest zgodne z ideą uważności i harmonii z naturą.

Następnie dzieci uczestniczyły w **zabawach ruchowych na świeżym powietrzu**, które pozwoliły im na aktywne spędzenie czasu, rozwijanie sprawności fizycznej oraz integrację z rówieśnikami.

Zwieńczeniem zajęć było **przedstawienie prostych metod relaksacyjnych**, takich jak spokojny oddech, ciche leżenie przy dźwiękach natury czy wyobrażeniowa podróż do lasu. Ćwiczenia te pomogły dzieciom osiągnąć stan odprężenia, budując jednocześnie ich świadomość ciała i emocji.





„Bajkowa jogi”- maj 2025r. Zajęcia rozpoczęły się od **przedstawienia przez dzieci ulubionej bajki za pomocą pozycji asan**. Każde dziecko miało okazję zaprezentować wybraną postać lub scenę z bajki, wykorzystując poznane wcześniej figury jogi. Ćwiczenie to rozwijało kreatywność, pamięć ruchową oraz wyobraźnię.

Następnie przeprowadzono **quiz podsumowujący zdobytą wiedzę** z całego cyklu zajęć. Dzieci chętnie odpowiadały na pytania, wykazując się znajomością nazw asan, zasad relaksacji oraz technik oddechowych.

Na zakończenie odbyła się zabawa ruchowa **„Przedstawiając podstawowe pozycje asan – odgadnij: Co to za zwierzę?”**. Dzieci kolejno przyjmowały pozycje przypominające różne zwierzęta, a reszta grupy zgadywała, o jakie zwierzę chodzi. Zabawa ta była radosnym podsumowaniem zajęć, łączącym ruch, uważność i wspólną aktywność. Na zajęciach również rozmawialiśmy o produktach przetworzonych, które zawierają bardzo dużej ilości cukru. Dzięki temu doświadczeniu „Sowy” mogły zobaczyć jak dużej ilości cukru zawiera mała paczka żelków.

„Witaminki jemy zdrowo”- W naszym przedszkolu odbyły się zajęcia otwarte z udziałem rodziców pod hasłem „Witaminki jemy zdrowo”. Dzieci wspólnie z rodzicami przygotowywały kolorowe, owocowe szaszłyki, ucząc się przy tym zasad zdrowego odżywiania. Spotkanie było także okazją do rozmowy nauczyciela z rodzicami na temat ćwiczeń jogi i elementów oddechowych, które dzieci znają z codziennych zajęć i chętnie wykorzystują również w domu. "Dzieci z grupy „Sowy” uczestniczyły nie tylko w zajęciach wewnątrz przedszkola, ale także korzystały z pięknej pogody – zajęcia z jogi odbywały się również na świeżym powietrzu."





Działania ewaluacyjne:

1. Systematyczne uczestniczenie w zajęciach.
2. Rozmowy z rodzicami podczas zajęć otwartych nt. Jogi
3. Zdjęcia jako dokumentacja podejmowanych działań.
4. Obserwowanie dzieci w trakcie zajęć oraz podczas zabawy.

Wyniki ewaluacji:

1. Wzbudzenie u dzieci zainteresowania pozycjami asan – poprzez aktywne uczestnictwo w zabawach i ćwiczeniach opartych na ruchu oraz wyobraźni.
2. Dzieci potrafią wymienić zasady ustalonego regulaminu – przestrzegają ustaleń dotyczących bezpieczeństwa i współpracy podczas zajęć.
3. Dziecko potrafi wymienić podstawowe figury z jogi – rozpoznaje i nazywa pozycje asan, wykorzystując je w praktycznych działaniach.
4. Dziecko zaspakaja swoje potrzeby społeczno-emocjonalne w grupie – nawiązuje pozytywne relacje, współpracuje z rówieśnikami i wyraża swoje emocje w bezpieczny sposób.
5. Potrafi spędzać czas w domu na powtórzeniu figur z jogi – samodzielnie odtwarza poznane pozycje, utrwalając umiejętności zdobyte podczas zajęć.
6. Potrafi wykorzystać technikę oddechową – świadomie stosuje odpowiednie metody oddychania, które wspierają koncentrację i relaksację.
7. Rozwija i kształtuje wyobraźnię plastyczno-techniczną oraz wrażliwość estetyczną – angażuje się w kreatywne działania, które pobudzają twórcze myślenie i wrażliwość na piękno.
8. Dziecko prawidłowo wykonuje ćwiczenie przedstawione przez nauczyciela – obserwuje instrukcje i naśladuje ruchy z zachowaniem właściwej techniki.
9. Potrafi zastosować się do panujących zasad podczas zabaw w sali – przestrzega ustalonych reguł, co wpływa na bezpieczeństwo i pozytywną atmosferę.
10. Dziecko umiejętnie posługuje się w obrębie własnego ciała – świadomie kontroluje swoje ruchy, nie naruszając przestrzeni innych osób.
11. Dziecko potrafi nazwać swoje stany emocjonalne podczas zabawy – rozpoznaje i wyraża uczucia, co sprzyja lepszemu rozumieniu siebie i innych.
12. Dziecko zaspokaja swoje potrzeby fizyczne oraz społeczne w obrębie swojej grupy – aktywnie uczestniczy w działaniach, dbając o własne samopoczucie i relacje z rówieśnikami.
13. Rozumie zasady rywalizacji – akceptuje zasady gry i współzawodnictwa, ucząc się postawy fair play oraz szacunku dla innych.
14. Dziecko utrwała informacje dotyczące naszej planety- poznają podstawowe fakty o Ziemi, jej środowisku naturalnym i zagrożeniach, co pomaga im lepiej rozumieć, jak ważne jest dbanie o naszą planetę.
15. Potrafi wymienić sposoby, w jakie może zadbać o przyrodę np. takich jak segregacja śmieci, oszczędzanie wody czy szanowanie roślin i zwierząt, które mogą stosować na co dzień, aby chronić środowisko.

16. Dzięki technikom relaksacyjnym i ćwiczeniom oddechowym dzieci potrafią wyciszyć i uspokoić swoje ciało podczas zajęć.
17. Dziecko potrafi utożsamić się z bohaterami bajki.
18. Dzieci angażują się emocjonalnie w opowieść, rozumiejąc uczucia i motywacje postaci, co wspiera rozwój empatii i wyobraźni.
19. Chętnie dzieli się zdobytą wiedzą jest aktywne oraz chętnie opowiadają o tym, czego się nauczyły, co wzmacnia ich pamięć i umiejętność komunikacji.
20. Potrafi skupić się oraz skoncentrować na wykonywaniu ćwiczeń.
21. Odkrywa radość z wykonywanych ćwiczeń.
22. Dziecko chętnie wykorzystuje zdobytą wiedzę i praktykę poza przedszkolem.

Analiza końcowa i wnioski

Przeprowadzone zajęcia przyniosły wymierne efekty zarówno w sferze poznawczej, ruchowej, jak i społeczno-emocjonalnej u dzieci. Wzbudzenie zainteresowania pozycjami asan oraz aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach o charakterze ruchowo-wyobrażeniowym pozwoliło dzieciom nie tylko na poznanie i prawidłowe wykonywanie podstawowych figur jogi, ale także na rozwijanie ich kreatywności.

Dzieci wykazały się dobrą znajomością przestrzeganiem ustalonych zasad bezpieczeństwa. Umiejętność świadomego posługiwania się ciałem oraz kontrolowania przestrzeni sprzyjała rozwijaniu świadomości ruchowej oraz szacunku wobec innych.

Ważnym elementem było również rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych – dzieci potrafiły wyrażać swoje uczucia, nawiązywać pozytywne relacje oraz współpracować z rówieśnikami. Praktykowanie technik oddechowych i metod relaksacyjnych przyniosło wymierne korzyści w postaci umiejętności uspokojenia się i radzenia sobie ze stresem, co wpływa pozytywnie na ich samopoczucie i koncentrację.

Zajęcia dotyczące ekologii i obchodów Dnia Ziemi umożliwiły dzieciom poznanie podstawowych informacji o planecie oraz sposobach troski o środowisko naturalne. Dzieci aktywnie angażowały się w dyskusje i działania proekologiczne, co kształtowało postawę odpowiedzialności i szacunku dla przyrody.

Emocjonalne zaangażowanie w bajkę oraz późniejsze wykorzystanie technik jogi do odgrywania scen z opowieści przyczyniło się do rozwoju wyobraźni, empatii oraz radości z wykonywanych ćwiczeń. Dzieci chętnie dzieliły się zdobytą wiedzą, wykazując się koncentracją i samodzielnością podczas wykonywania zadań. Znaczące jest również to, że nabyte umiejętności były stosowane poza przedszkolem, co świadczy o trwałości i praktycznym wymiarze nauki.

Podsumowując, realizowane działania sprzyjały wszechstronnemu rozwojowi dzieci – ruchowemu, poznawczemu, emocjonalnemu i społecznemu – oraz kształtowały postawy prozdrowotne i proekologiczne, które będą fundamentem dalszej edukacji i codziennego życia.

W dalszym ciągu będziemy:

Rekomendacje:

1. Kontynuować zajęcia z elementami jogi i technik relaksacyjnych, aby utrwalać i rozwijać umiejętności ruchowe oraz radzenia sobie ze stresem.
2. Wprowadzać więcej działań integrujących wyobraźnię i ekspresję emocjonalną, takich jak teatrzyki, opowiadania czy twórcze zabawy ruchowe.
3. Systematycznie przypominać i utrwalać zasady bezpieczeństwa oraz współpracy w grupie, co wzmacnia poczucie odpowiedzialności i szacunku.
4. Rozszerzać tematykę ekologiczną poprzez praktyczne działania, np. warsztaty segregacji śmieci, sadzenie roślin czy wycieczki przyrodnicze.
5. Zachęcać rodziców do wspierania dzieci w kontynuacji ćwiczeń i technik w domu, poprzez dostarczanie prostych materiałów i wskazówek do samodzielnej praktyki.
6. Monitorować postępy dzieci oraz dostosowywać metody pracy do indywidualnych potrzeb i możliwości, aby zapewnić optymalny rozwój każdego uczestnika zajęć.