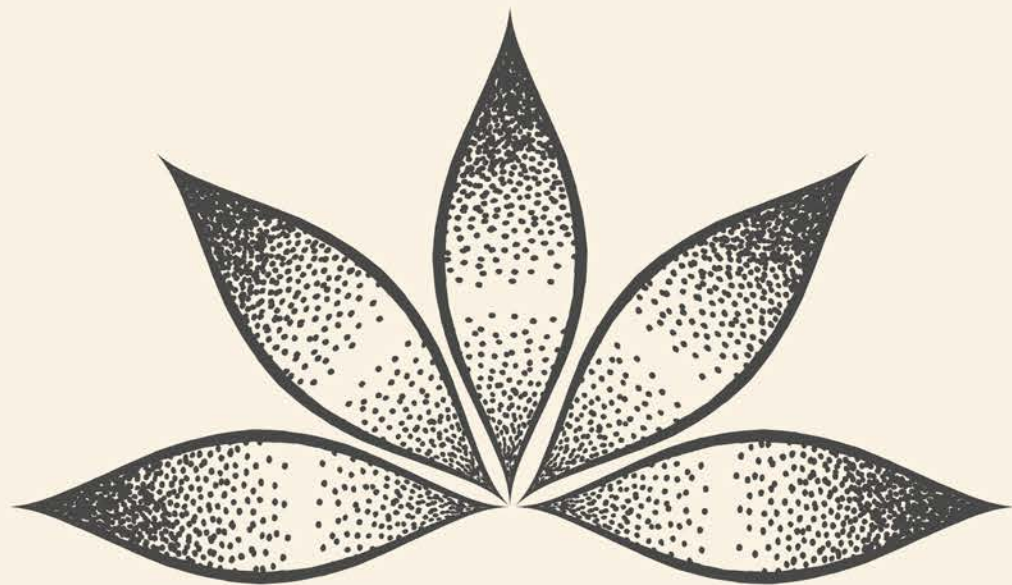


**POMYSŁ NA GIMNASTYKĘ  
CZYLI JOGA W KANGURKACH**





# WPROWADZENIE

„Pomysł na gimnastykę czyli joga w Kangurkach”- to zajęcia innowacji pedagogicznej dla dzieci w wieku przedszkolnym mają przede wszystkim rozwijać ogólną sprawność fizyczną oraz koncentrację uwagi oraz zaspokajać naturalną potrzebę ruchu u dzieci.



# LUTY

„Happy joga”- śpiewanie piosenki.

„Skoczki”- zabawa ruchowa.

„Powitanie słońca”- ćwiczenie rozciągające.

Relaksacja. Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.



# MARZEC



„Bocian”- nauka prawidłowego ustawiania stóp, przyjmowanie prawidłowej postawy ciała.

„Ptak”- ćwiczenie uelastyczniające kręgosłup i nogi.

Relaksacja. Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.

# KWIECIEŃ



„Happy joga”- śpiewanie piosenki.

„Skoczki”- zabawa ruchowa.

„Kokon i motyl”-zabawa ruchowa.

„Żaba”- ćwiczenie wzmacniające i uelastyczniające

Relaksacja. Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.



# MAJ



„Happy joga”- śpiewanie piosenki.

„Pojazd joginów”- zabawa ruchowa.

„Własny układ”- ćwiczenie rozwijające kreatywność. Relaksacja. Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.





# CZERWIEC

„Happy joga”- śpiewanie piosenki.

„Taniec z piłką”- zabawa muzyczno-ruchowa.

„Własny układ”- ćwiczenie rozwijające kreatywność. Relaksacja. Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.



## **EFEKTY INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ:**

- poprawia ogólną sprawność fizyczną;
- poprawia koncentrację i dłużej skupienia uwagę;
- integruje się z dziećmi podczas wspólnych ćwiczeń;
- zna podstawowe pozycje w jodze, potrafi je nazwać;
- zna ćwiczenia oddechowe;
- poprawia sprawność stóp i rąk;
- umie nazywać swoje emocje;
- akceptuje siebie i innych;
- jest tolerancyjne i pomocne;
- wzmacnia wiarę we własne możliwości;
- wykorzystuje nowoczesne technologie do zdobywania wiedzy.

Opracowała: mgr Monika Senator