

Το Σώμα μου χαμογελά στον Ήλιο!

Πώς να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα στην τάξη

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρωινή ρουτίνα, που θα βοηθήσει τους/τις μαθητές/τριες να ασκηθούν και να αναπτύξουν τεχνικές αναπνοής με ήρεμο και ταυτόχρονα διασκεδαστικό τρόπο. Είναι βασισμένη στο χαιρετισμό του Ήλιου (είναι μια αρχαία πρακτική που τιμά τον Ήλιο ως πηγή ζωής και ενέργειας) που εκτελείται στην αρχή της γιόγκα. Είναι μια ακολουθία απλών ασκήσεων – στάσεων, η οποία κύριο στόχο έχει τη διαχείριση της αναπνοής, που βοηθά σημαντικά στο ξύπνημα του σώματος και στη συγκέντρωση του μυαλού.

Ενδεικτική διάρκεια



Σκοπός

Οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν μια καθημερινή ρουτίνα σωματικής δραστηριότητας, με την οποία θα αναπτύξουν τεχνικές σωστής αναπνοής βελτιώνοντας τη συγκέντρωση και την προσοχή τους. Ταυτόχρονα θα ενισχύσουν την ισορροπία τους, τον συντονισμό τους και την ευλυγισία τους.

Υλικά

- Στρωματάκι γυμναστικής για κάθε μαθητή.
- Συσκευή αναπαραγωγής ήχου (ηχείο/ταμπλετ/υπολογιστής)
- Ήρεμη, χαλαρωτική μουσική (π.χ., ήχοι φύσης, απαλές μελωδίες).
- Εικόνες ή καρτέλες με τα ζώα που αντιστοιχούν στις στάσεις

Σημείωση: Σχεδιάστε κάρτες με τα ζώα που αναφέρονται παρακάτω

Υλοποίηση

Παιδιά εσείς καταλάβατε ότι ο Ίντρι έλειπε γιατί είχε πάει ταξίδι; Είναι αλήθεια! Πήγε ταξίδι στην Ινδία. Εκεί έμαθε πολλά νέα πράγματα! Αλλά αυτό που τον ενθουσίασε περισσότερο ξέρετε ποιο ήταν; Να σας βοηθήσω λίγο;..... Τι αρέσει στον Ίντρι πιο πολύ;;; Να γυμνάζεται! Σωστά! Στην Ινδία λοιπόν έμαθε ένα νέο είδος γυμναστικής που ονομάζεται «γιόγκα»! Θέλετε να σας πω τι κάνουν οι άνθρωποι πριν κάνουν τις ασκήσεις γιόγκα; ...Χαιρετάνε τον ήλιο! Πάμε να δούμε πως χαιρετάνε στην Ινδία τον ήλιο!

Πριν ξεκινήσει η ημερήσια μαθησιακή διαδικασία οι μαθητές/τριες παίρνουν τα ατομικά στρωματάκια τους και τα τοποθετούν σ' έναν ελεύθερο χώρο της τάξης. Δίπλα του πάντα έχουν το μπουκάλι με το νερό τους.

Βρείτε στο διαδίκτυο βίντεο με «τον χαιρετισμό στον ήλιο» για αρχάριους και προβάλετέ το στους μαθητές/τριές σας. Ο χαιρετισμός στον ήλιο αποτελείται από μια ακολουθία 9 ασκήσεων – στάσεων που σταδιακά φτάνουν στην κορύφωση (6^η άσκηση – στάση) και σταδιακά πάλι επανέρχεται στην αρχική θέση ακολουθώντας την αντίστροφη πορεία των ασκήσεων - στάσεων, όμως εσείς μπορείτε να την προσαρμόσετε ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών/τριών σας. Το πιο σημαντικό είναι να δουλεύετε τις αναπνοές. Κάθε άσκηση – στάση μπορεί να περιλαμβάνει 3 – 5 αναπνοές. Παρακάτω σας προτείνεται ένας πιο διασκεδαστικός τρόπος για να μάθουν οι μαθητές/τριες τις ασκήσεις – στάσεις. Κάθε μία από αυτές συνδέεται με ένα ζώο. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούν οι μαθητές/τριες να ανακαλέσουν την κάθε άσκηση – στάση πιο εύκολα. Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάρτες που απεικονίζουν τα ζώα της κάθε άσκησης – στάσης και μαζί με τη λεκτική εντολή να τους/τις δείχνετε και την αντίστοιχη κάρτα.

Στην αρχή δείξτε τους δύο με τρεις ασκήσεις - στάσεις και όταν θα τις έχουν εμπεδώσει μπορείτε να εισάγετε και μια νέα άσκηση- στάση κάθε φορά μέχρι να μάθουν να εκτελούν την ακολουθία που επιθυμείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιείται τις κάρτες των ζώων ως οπτική υπενθύμιση για την άσκηση – στάση που ακολουθεί. Επίσης, προσαρμόστε τις ασκήσεις – στάσεις σύμφωνα με τις δυνατότητες των μαθητών/τριών σας λαμβάνοντας υπόψη τις πιθανές κινητικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν.

Ενδεικτική Ακολουθία

Παιδιά Καλημέρα!!

Να πούμε μια καλημέρα στον Ήλιο; Καλημέρα Ήλιε!!!!

Για να βοηθήσουμε και τα ζώακια να τον χαιρετήσουν! Μην ξεχάσουμε πως πρέπει να αναπνέουμε. Εισπνοή από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα. Πάμε!!!

Το Ήσυχο Σκιουράκι (Στάση Προσευχής)

Να χαιρετήσει το ήσυχο Σκιουράκι;

Δείξτε την κάρτα με το σκιουράκι και ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να σταθούν όρθιοι/ες με τα χέρια ενωμένα μπροστά στο στήθος τους, σαν ένα σκιουράκι που προσεύχεται. Αν οι μαθητές/τριές σας δυσκολεύονται μπορούν να κάθονται σε μια καρέκλα.

Αναπνοή: Παίρνουμε βαθιές ανάσες. Εισπνοή -Εκπνοή 3-5 φορές

Μπράβο παιδιά!

Το πουλί που πετάει προς τον ήλιο (Χέρια ψηλά)

Το πουλί θέλει να χαιρετήσει! Όμως ο ήλιος δεν το ακούει! Και έτσι αυτό θέλει να τον φτάσει για να του πει καλημέρα!

Δείξτε την κάρτα με το πουλί και ζητήστε από τους μαθητές/τριες να σηκώσουν ψηλά τα χέρια τους όπως ένα πουλάκι που πετάει προς τον ήλιο.

Αναπνοή: Ξεκινώ με εισπνοή και κάνω 3 – 5 αναπνοές

Καταπληκτικά παιδιά! Είστε υπέροχα!

Το διψασμένο Πρόβατο (Χέρια στα πόδια)

Έρχεται το πρόβατο να χαιρετήσει ! Για να πει και αυτό με τη σειρά του καλημέρα!

Δείξτε την κάρτα με το και ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να σκύψουν μπροστά με τα χεράκια τους κρεμασμένα προς το έδαφος όπως το πρόβατο που σκύβει για να πιεί νερό.

Αναπνοή: Ξεκινώ με εκπνοή και κάνω 3 – 5 αναπνοές

Συγχαρητήρια παιδιά!!!

Το γαϊδουράκι που κλωτσάει (Ιππική στάση)

Το Γαϊδουράκι μας θύμωσε και άρχισε να κλωτσάει! Όχι βρε παιδιά, έτσι χαιρετάει το γαϊδουράκι μας τον ήλιο!!!

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να βάλουν το ένα πόδι τους πίσω ,να λυγίσουν το άλλο πόδι τους και να βάλουν τα χέρια στο έδαφος κοιτάζοντας ψηλά.

Αναπνοή: Ξεκινώ με εισπνοή και κάνω 3 – 5 αναπνοές.

Μπράβο σας παιδιά!

Ο σκύλος που κοιμάται (Στάση σανίδα)

Δείτε το σκύλο που θα πει καλημέρα κοιμισμένος!

Δείξτε την κάρτα με το σκύλο και ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να βάλουν και το άλλο πόδι πίσω και να ξαπλώσουν μπρούμυτα με ίσιο το κορμί, όπως ένας σκύλος που κοιμάται.

Αναπνοή: Ξεκινώ με εκπνοή και κάνω 3 – 5 αναπνοές.

Είστε τέλειοι!

Ο λύκος καλεί την αγέλη του! (Στάση της κόμπρας)

Ας συνεχίσουμε με τον λύκο που θέλει να καλέσει την αγέλη του! Πως θα τους καλέσει;

Δείξτε την κάρτα με τον λύκο και ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να σηκώσουν το κεφάλι και το στήθος όπως ο λύκος που ουρλιάζει!

Αναπνοή: Ξεκινώ με εισπνοή και κάνω 3 – 5 αναπνοές.

Τα πηγαίνετε πολύ καλά! Συνεχίστε έτσι!

Ωρα να σηκωθούμε παιδιά και να βάλουμε το πρόβατο να χαιρετήσει ξανά τον ήλιο!

Το διψασμένο Πρόβατο (Χέρια στα πόδια)

Δείξτε την κάρτα με το πρόβατο και ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να σκύψουν μπροστά με τα χεράκια τους κρεμασμένα προς το έδαφος όπως το πρόβατο όταν πίνει νερό.

Αναπνοή: Ξεκινώ με εκπνοή και κάνω 3 – 5 αναπνοές.

Το πουλί που πετάει προς τον ήλιο (Χέρια ψηλά)

Να και το πουλί θέλει πάλι να πετάξει προς τον ήλιο!

Δείξτε την κάρτα με το πουλί και ζητήστε από τους μαθητές/τριες να σηκώσουν ψηλά τα χέρια τους όπως ένα πουλάκι που πετάει προς τον ήλιο.

Αναπνοή: Ξεκινώ με εισπνοή και κάνω 3 – 5 αναπνοές.

Το Ησυχό Σκιουράκι (Στάση Προσευχής)

Ας χαλαρώσουμε τώρα να δούμε πάλι το σκιουράκι!

Δείξτε την κάρτα με το σκιουράκι και ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να σταθούν όρθιοι με τα χέρια ενωμένα μπροστά στο στήθος τους, σαν ένα σκιουράκι που προσεύχεται.

Αναπνοή: Παίρνουμε βαθιές ανάσες. Εισπνοή -Εκπνοή 3-5 φορές

Μπράβο παιδιά! Τα καταφέραμε!

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Α.) ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ.

Α. 1^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προφορικού λόγου.

1. ικανότητα ακρόασης

A. 2^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ψυχοκινητικότητας

1. Ψυχοκινητικότητα

A. 3^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων Συναισθηματικής οργάνωσης.

1. Η αυτό-εικόνα

2. Ενδιαφέρον για μάθηση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ.) ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Γ. 2^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Δεξιότητες κοινωνικής συμπεριφοράς

3. Κανόνες καλής συμπεριφοράς

4. Σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ). ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δ.1^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Δεξιότητες αισθητικής Αγωγής-Τέχνες

2. Θεατρικό παιχνίδι και δραματοποίηση

3. Μουσική

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματικός Κύκλος: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

ΥΓΕΙΑ: Διατροφή – Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια