

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Φ.Α. ΣΧΟΛΕΙΟΥ : 1ο ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜ.ΣΧ. ΞΑΝΘΗΣ
Εκπ/κός Φ.Α. : Κυλώνη Μαρία Τάξη : Ημερ.:

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Ανάπτυξη κινητικής δημιουργικότητας και έκφρασης. ΠΑΙΔΙΚΗ YOGA	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ <ol style="list-style-type: none">1. Βελτίωση ευλυγισίας, δύναμης, συντονισμού και ισορροπίας.2. Ενεργοποίηση της φαντασίας.3. Η ενθάρρυνση της έκφρασης τους.4. Απόκτηση αυτοπεποίθησης.5. Χαρά και διασκέδαση.	CD player Κάρτες Μπαλόνι
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ		ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (8') Εισαγωγικός κύκλος. Καθόμαστε οκλαδόν σε κύκλο και συγκεντρωνόμαστε σε μια κατάσταση που ορίζει η εκπαιδευτικός. Απλές αναπνευστικές ασκήσεις (εισπνοές-εκπνοές) Αναπαράσταση μπαλονιού που φουσκώνει και ξεφουσκώνει.		Οι εισπνοές και εκπνοές μπορεί να συνοδεύονται από ήχους που ηρεμούν τα παιδιά.
ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (25') ΒΟΛΤΑ ΣΤΟ ΖΩΟΛΟΓΙΚΟ ΚΗΠΟ (10 στάσεις yoga) (ασάνες) <ol style="list-style-type: none">1. Χαιρετισμός στο ήλιο.2. Δέντρο. Παριστάνουν ένα ψηλό δέντρο το οποίο στη συνέχεια ανοίγει τα κλαδιά του και ανεμίζει στον αέρα.3. Στάση yoga αρκούδα.4. Στάση ελέφαντας.5. Φλαμίνγκο.6. Μαϊμού.7. Πιγκουίνος.8. Λιοντάρι.9. Καμηλοπάρδαλη.10. Κροκόδειλος.		Τα παιδιά εκτελούν τρεις φυσικές ασκήσεις με την αφήγηση παραμυθιού. Τα παιδιά παριστάνουν τα ζώα και τα στοιχεία της φύσης με παιχνιδιώδη τρόπο αναπτύσσοντας την ελεύθερη έκφραση τους. Βρυχώνται σαν το λιοντάρι, φωνάζουν σαν την μαϊμού, γελούν και ιδρώνουν χωρίς να πιέζονται. Μαθαίνουν να κάνουν τις ασκήσεις μέχρι το σημείο που μπορούν να αισθάνονται όμορφα.
ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (10') Χαλάρωση. Ξαπλώνουμε, κλείνουμε τα μάτια, μένουμε συγκεντρωμένοι και ακίνητοι. Η εκπαιδευτικός διηγείται στα παιδιά την ιστορία της ημέρας.		Η χαλάρωση οδηγεί τα παιδιά σε ακινησία με αποτέλεσμα να κατευθύνουν το νου και να οραματίζονται στοιχεία από την αφήγηση του εκπαιδευτικού. Σκοπός είναι να μένει ο νους προσηλωμένος, χωρίς να διασπάται από άλλες σκέψεις.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν με άνεση τις στάσεις yoga. Μέσα από τις αναπνοές να έχουν αποκτήσει επίγνωση της αναπνευστικής λειτουργίας. Να μπορούν μέσα από τις τεχνικές χαλάρωσης συνειδητά να ηρεμούν.		