

Proiect educațional

Yoga pentru râs

Durata: 30 de minute, o dată pe săptămână (ora 15:00 - 15:30)

Participanți: Maxim 20 copii (clasa pregătitoare și clasa I)

Locație: Sala de sport

Scop:

Promovarea sănătății emoționale și fizice a copiilor printr-o activitate recreativă care combină râsul, respirația și mișcarea, pentru a contribui la dezvoltarea echilibrului emoțional, social și fizic.

Obiective:

1. Obiectiv general:

- Dezvoltarea unei stări de bine prin intermediul râsului și relaxării, reducând stresul și tensiunile acumulate în timpul zilei.

2. Obiective specifice:

- Crearea unui mediu sigur și prietenos în care copiii să se exprime liber prin râs și mișcare.
- Stimularea râsului spontan și a conexiunii emoționale dintre copii.
- Învățarea unor tehnici simple de respirație conștientă pentru relaxare.
- Promovarea atenției și a concentrării prin exerciții distractive și amuzante.

Rezultate așteptate:

1. La nivel emoțional:

- Creșterea stării de fericire și reducerea emoțiilor negative (stres, anxietate, tensiune).
- Îmbunătățirea interacțiunilor sociale prin râs și activități de grup.

2. La nivel fizic:

- Relaxarea mușchilor și reducerea oboselii fizice.
- Dezvoltarea coordonării și a conștientizării corporale prin mișcare.

3. La nivel social:

- Crearea unui sentiment de apartenență la grup și stimularea empatiei prin râsul colectiv.
- Îmbunătățirea încrederii în sine și a deschiderii față de ceilalți.

Structura activității (30 de minute):

1. Introducere (5 minute):

- Salutul vesel și crearea unei atmosfere relaxate.

2. Exerciții de respirație și mișcare (5 minute):

- Activități care combină respirația conștientă cu râsul pentru a stimula relaxarea.

3. Jocuri și exerciții de râs (15 minute):

- Exerciții amuzante, precum "râsul pe covorul fermecat", "râsul contagios" și "balonul râsului".

4. Relaxare și încheiere (5 minute):

- Poveste sau melodie relaxantă pentru a calma energiile și a încheia activitatea într-o notă pozitivă.

Concluzii:

Yoga pentru râs este o activitate ușor de implementat care aduce beneficii semnificative copiilor. Prin râs și mișcare, copiii învață să gestioneze mai bine emoțiile, să își dezvolte încrederea în sine și să colaboreze mai armonios cu ceilalți. De asemenea, exercițiile de respirație conștientă îi ajută să dobândească instrumente utile pentru a face față provocărilor viitoare. Această terapie combină în mod plăcut jocul și relaxarea, fiind un instrument eficient de sprijin în dezvoltarea echilibrată a copiilor.

Proiectul este inspirat din experiența mobilității Erasmus desfășurate la **L'Ecole du Canal din Bruxelles**, unde a fost implementat cu succes un program similar. Directorul școlii a prezentat beneficiile acestui sistem asupra sănătății și performanțelor academice ale elevilor.

RAPORT ACTIVITATE formală sau nonformală

Rezultate pentru proiectul “**Yoga pentru râs**” demarat în urma participării la mobilitatea Erasmus + desfășurată la **L’Ecole du Canal din Bruxelles** în perioada.....

Numele cadrului didactic: Ivancu Oana Andreea

Data când a avut loc activitatea: _____

1. Descrieți metoda – ce ați făcut?	Activitatea de yoga pentru râs a fost o combinație între mișcare fizică și râs terapeutic. În prima parte, copiii au învățat exerciții simple de yoga, urmate de jocuri care au stimulat râsul. Aceste exerciții au inclus poziții de yoga adaptate vârstei lor, precum poziția pisicii, copacului și a lumânării, iar fiecare poziție a fost însoțită de o activitate amuzantă (de exemplu, imitarea unor sunete sau mișcări haioase). A doua parte a activității a fost dedicată râsului : am realizat exerciții de râs, în care copiii au fost încurajați să râdă în mod spontan sau să imite râsul unor animale sau personaje. Această activitate nu a urmărit doar să dezvolte o stare de bună dispoziție, dar și să ajute copiii să se relaxeze și să se conecteze între ei.
2. Descrieți pregătirile pentru activitate.	<ul style="list-style-type: none">• Am pregătit sala, asigurându-ne că avem suficient spațiu pentru mișcare și că podeaua este sigură pentru exercițiile de yoga.• Am ales o muzică veselă și relaxantă pentru fundal, care să stimuleze o atmosferă plăcută și jucăușă.• Am adus câteva imagini cu poziții de yoga și animale pentru a le arăta copiilor exemple de mișcări amuzante.• Am explicat copiilor că vom face o activitate destul de diferită față de ce au făcut până acum la școală, pentru a-i pregăti mental și pentru a le atrage atenția.
3. Ce ați sperat că vor face și/sau vor spune elevii/preșcolarii?	<ul style="list-style-type: none">• Copiii vor fi entuziasmați și dornici să participe activ la exercițiile de râs.• Vor depăși orice inhibiții și se vor simți confortabil să râdă și să se exprime liber.• Vor spune că s-au simțit mai fericiți și mai energici după activitate și că le-a plăcut să încerce ceva nou.
4. Ce au făcut și/sau au spus elevii/preșcolarii?	<ul style="list-style-type: none">• Copiii au fost foarte entuziasmați și au acceptat imediat să participe la activități, mai ales că activitatea a inclus râsul, un element familiar și plăcut.• La început, unii dintre copii au fost puțin reticenți, dar imediat ce au început jocurile de râs, s-au destins și au participat cu plăcere.• Mulți copii au spus că nu s-au mai simțit atât de bine și de relaxați de mult timp și că le-a plăcut să râdă împreună cu colegii.• După activitate, câțiva copii au spus că simt că sunt mai plini de energie și că râsul îi ajută să se simtă mai fericiți.
5. Ce material ați folosit?	<ul style="list-style-type: none">• Covorașe de yoga pentru fiecare copil.• Muzică veselă și jucăușă pentru a stimula râsul și buna dispoziție.• Ilustrații cu animale și poziții de yoga amuzante.• Imagini cu „râsul terapeutic” pentru a le explica copiilor cum râsul este benefic pentru corp și minte.

6.	Care a fost impactul activității?
	<ul style="list-style-type: none"> • Activitatea a avut un impact pozitiv asupra stării emoționale și fizice a copiilor, ajutându-i să se simtă mai energici, mai relaxați și mai conectați între ei. • Râsul a adus o atmosferă de veselie în grup, iar copiii s-au simțit mai încrezători și mai relaxați. • Activitatea a contribuit la crearea unui spirit de echipă, deoarece toți copiii au râs împreună și au lucrat într-un mediu pozitiv și plin de energie. • Mulți copii au învățat despre beneficiile râsului pentru sănătatea fizică și mentală, iar unii au spus că vor încerca să râdă mai mult și acasă.
7.	Alte comentarii/sfaturi pentru cadrele didactice pentru a putea utiliza metoda prezentată.
	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga pentru râs este o activitate foarte eficientă în învățarea unor tehnici de relaxare și încurajarea bunăstării emoționale. Este important ca profesorul să creeze un mediu în care copiii se simt în siguranță să participe fără să fie judecați. • Activitățile de râs trebuie să fie realizate treptat, începând cu jocuri mai ușoare, pentru a încuraja copiii să se simtă confortabil. • Este util să diversificați exercițiile și să le adaptați vârstei copiilor, folosind sunete și imagini care să îi stimuleze să râdă. • Folosiți momentele de râs pentru a discuta și despre beneficiile acestuia, cum ar fi reducerea stresului și îmbunătățirea stării de spirit. • Încercați să repetați această activitate periodic pentru a ajuta copiii să integreze râsul ca un mod de a se simți bine și de a se relaxa.

Impresii ale copiilor după activitatea de yoga pentru râs

1. **Ștefan:**

„A fost super amuzant! Nu m-am gândit niciodată că râsul poate să fie atât de bun pentru mine. Mi-au plăcut exercițiile, mai ales când am făcut râsul ca o maimuță. M-am simțit foarte bine și acum sunt foarte energic!”

2. **Ilinca:**

„Am râs atât de mult! Nu știam că yoga poate fi și atât de veselă. La început mi-a fost un pic rușine să râd în fața tuturor, dar apoi m-am distrat foarte tare. Mi-ar plăcea să facem asta mai des.”

3. **Tudor:**

„Când am râs ca un elefant, am simțit că mă face să mă simt foarte liber. A fost ca o joacă, dar am învățat și să fiu mai relaxat. A fost mai fun decât orice joc pe care l-am jucat până acum.”

4. **Tania:**

„Eu nu știam că râsul poate să mă ajute să mă simt mai calmă, dar acum cred că este adevărat. A fost foarte frumos și am râs mult cu toții. Am simțit că toți colegii sunt mai aproape de mine după activitate.”

5. **George:**

„Mi-a plăcut foarte mult când am făcut râsul ca un leu! Nu mă așteptam să fie atât de amuzant, dar a fost foarte bine. Mi se pare că acum sunt mai fericit și mai relaxat.”

6. **Sophia:**

„Am râs tot timpul și nu m-am gândit niciodată că asta poate să mă facă să mă simt mai bine. A fost mai amuzant decât credeam și cred că râsul face ca orice activitate să fie mai frumoasă.”

7. **Tudor C.:**

„Am râs foarte mult și nu mă așteptam să mă simt atât de bine. Yoga pentru râs a fost ceva diferit, dar mi-a plăcut mult. De acum încolo, când mă simt supărat sau obosit, o să râd mai mult!”