

## Załącznik nr 2

## Karta innowacji pedagogicznej

Temat innowacji pedagogicznej	„Ruch, oddech i uważność- elementy jogi w procesie wspierania rozwoju psychospołecznego dzieci”.
Imię i nazwisko autora lub zespołu autorskiego	Mgr Marlena Kuklińska
Imię i nazwisko osoby/osób wdrażających innowację/ zgoda na wdrażanie innowacji potwierdzona podpisem	Mgr Marta Skoczylas, mgr Sylwia Nawrat
Czas trwania innowacji	Październik 2025- Czerwiec 2026

## Informacje dotyczące innowacji

Rodzaj innowacji pedagogicznej (właściwe podkreślić)	Osoby objęte działaniami (właściwe podkreślić)	Zajęcia edukacyjne objęte innowacją (właściwe podkreślić)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• programowa,</li> <li>• organizacyjna,</li> <li>• metodyczna,</li> <li>• mieszana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•jeden oddział lub grupa uczniów,</li> <li>• więcej oddziałów,</li> <li>• wszystkie oddziały.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wybrane zajęcia edukacyjne,</li> <li>• wszystkie zajęcia edukacyjne,</li> <li>• jeden przedmiot nauczania,</li> <li>• więcej przedmiotów nauczania.</li> </ul>

Opis innowacji	
Uzasadnienie potrzeby wprowadzenia innowacji pedagogicznej	<p>Współczesne dzieci żyją w świecie pełnym bodźców, pośpiechu i nadmiaru informacji.</p> <p>Już na etapie wczesnej edukacji szkolnej spotykają się z różnymi wyzwaniami- presją osiągnięć, trudnościami w koncentracji, przeciążeniem emocjonalnym czy ograniczoną aktywnością ruchową. Zjawiska te prowadzą do wzrostu napięcia nerwowego, problemów z wyciszeniem się, a także mogą negatywnie wpływać na relacje społeczne i ogólny rozwój dziecka. Zajęcia z elementami jogi stanowią odpowiedź na te potrzeby.</p> <p>Joga: - wspiera naturalny rozwój psychoruchowy dzieci,  - sprzyja kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, gibkości i koordynacji.  - uczy świadomego oddychania i relaksacji, co pozwala zredukować stres i napięcie,  - rozwija uważność, koncentrację oraz umiejętność samoregulacji emocji.  - wzmacnia poczucie własnej wartości i sprzyja budowaniu pozytywnych relacji w grupie.</p> <p>Dzięki zajęciom z elementami jogi dzieci uczą się w przyjazny sposób, jak dbać o swoje ciało, emocje i relacje z innymi, co przekłada się na ich lepsze funkcjonowanie w środowisku szkolnym.</p>
Cele ogólne innowacji pedagogicznej	Wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka poprzez połączenie aktywności fizycznej, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.

	<p>Kształtowanie postawy prozdrowotnej oraz wyrabianie nawyku dbania o ciało i samopoczucie psychiczne. Rozwijanie koncentracji, uważności i samokontroli, które sprzyjają efektywnemu uczeniu się i radzenia sobie z emocjami. Wzmacnianie odporności emocjonalnej dzieci poprzez naukę technik wyciszenia i relaksacji. Rozwijanie umiejętności społecznych- współpracy, empatii, wzajemnego szacunku i pozytywnej komunikacji. Budowanie poczucia własnej wartości i sprawności poprzez stopniowe pokonywanie trudności i doświadczenie sukcesu w ćwiczeniach. Uatrakcyjnienie procesu dydaktyczno-wychowawczego poprzez wprowadzenie innowacyjnych metod pracy z dziećmi.</p>
<p>Na czym polega nowatorstwo innowacji pedagogicznej</p>	<p>Profilaktyka stresu i wspieranie dobrostanu psychicznego dzieci tzn. wprowadzenie ćwiczeń oddechowych, technik relaksacyjnych i uważności jako elementu codziennych zajęć stanowi nowoczesną odpowiedź na wyzwania współczesnego dzieciństwa. Elementy jogi w pracy z dziećmi nie tylko usprawnia ciało, ale także kształtuje umiejętności społeczne: współpracę, empatię, szacunek do siebie i innych, co nie jest typowym elementem standardowych zajęć ruchowych. Atrakcyjna i angażująca forma zajęć dla dzieci są prowadzone w formie zabaw, opowieści ruchowych czy naśladowania zwierząt i zjawisk przyrody, co czyni je oryginalnym i twórczym sposobem pracy z najmłodszymi. Innowacja wychodzi poza tradycyjny model edukacji, obejmując troskę o ciało, emocje, umysł i relacje społeczne w jednym spójnym programie.</p>
<p>Spodziewane efekty innowacji pedagogicznej</p>	<p>W sferze fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa koordynacji ruchowej, równowagi i gibkości,</li> <li>- wzmocnienie mięśni i kształtowanie prawidłowej postawy ciała,</li> <li>- zwiększenie świadomości własnego ciała i kontroli nad ruchem,</li> <li>- rozwijanie nawyku aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia.</li> </ul> <p>W sferze emocjonalnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność wyciszenia się i radzenia sobie ze stresem,</li> <li>- większa odporność emocjonalna i lepsze radzenie sobie z napięciem,</li> <li>- rozwijanie umiejętności samokontroli i cierpliwości,</li> <li>- wzrost poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.</li> </ul> <p>W sferze poznawczej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa koncentracji i uwagi,</li> <li>- rozwój pamięci i umiejętności uczenia się,</li> <li>- zwiększenie zdolności do skupienia się na wykonywanym zadaniu,</li> <li>-rozwijanie kreatywności poprzez ruch i wyobraźnię,</li> </ul> <p>W sferze społecznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie postawy wzajemnego szacunku, empatii i współpracy,</li> <li>- budowanie pozytywnych relacji w grupie,</li> <li>- rozwijanie umiejętności komunikacji i wspólnego działania,</li> <li>- wzrost poczucia odpowiedzialności za siebie i innych.</li> </ul>
<p>Opis innowacji pedagogicznej</p>	<p>Innowacja pedagogiczna „Ruch, oddech i uważność- elementy jogi w procesie wspierania rozwoju psychospołecznego dzieci” polega na wprowadzeniu do pracy dydaktyczno-wychowawczej elementów jogi, dostosowanych do możliwości rozwojowych uczniów. Jej celem jest wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka w sferze fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i społecznej. Zajęcia odbywają się w formie</p>

	<p>1x w tygodniu ( środa 14.15-15.15 oraz piątek 14.15-15.15 na sali jogi) ćwiczeń oddechowych oraz relaksacyjnych, prowadzonych w atmosferze zabawy i twórczej aktywności. Ćwiczenia elementów jogi są realizowane poprzez opowieści ruchowe, naśladowanie zwierząt i zjawisk przyrody, a także proste techniki uważności. Innowacja ma charakter prozdrowotny, wychowawczy i profilaktyczny. Z jednej strony wspiera rozwój sprawności fizycznej, kształtuje prawidłową postawę ciała i poprawia koordynację, a z drugiej strony rozwija umiejętność radzenia sobie ze stresem, wzmacnia odporność emocjonalną i sprzyja budowaniu pozytywnych relacji w grupie rówieśniczej. Zajęcia są dostosowane do wieku i możliwości dzieci, nie wymagają specjalistycznego sprzętu, a ich atrakcyjna forma sprzyja aktywnemu zaangażowaniu wszystkich uczestników. Innowacja wzbogaca tradycyjne metody pracy o nowoczesne rozwiązania i wspiera kształtowanie u dzieci nawyku dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.</p> <p>Dbając o relacje między ludzkie nawiązujemy również współpracę z Szkołą Podstawową nr 1 w Markłowicach, z grupą świetlicową którą prowadzi Pani Sylwia Nawrat. Nasza współpraca będzie polegała na wykonywaniu wspólnych ćwiczeń które wcześniej będą dla nich wysłane pocztą elektroniczną na adres Pani Sylwii Nawrat i dokumentowaniu ich, a raz w miesiącu będziemy się łączyć z nimi poprzez Teams i razem wykonywać zadania.</p>
Sposoby ewaluacji innowacji pedagogicznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obserwacja dzieci podczas zajęć, analiza stopnia zaangażowania, radość z uczestnictwa, umiejętności wykonywania ćwiczeń oraz współpracy w grupie.</li> <li>- Rozmowy z dziećmi- dzielenie się wrażeniami po zajęciach, pytania o ulubione ćwiczenia, sposoby wykorzystywania poznanych technik w codziennych sytuacjach.</li> <li>- Dokumentacja fotograficzna- tworzenie kroniki innowacyjnej poprzez zdjęcia, relacje na szkolnym Facebook'u.</li> <li>- opracowanie raportu przez nauczyciela zawierającego ocenę realizacji celów, opis efektów, wnioski oraz rekomendacje do dalszej pracy.</li> </ul>
Finansowanie innowacji pedagogicznej	Nie wymaga ponoszenia dodatkowych kosztów przez szkołę.

Adnotacje Dyrektora Szkoły	
Data wpływu innowacji pedagogicznej	
Podpis i data Dyrektora szkoły, zatwierdzający realizację innowacji	