

Заглавие на плана на урока: Йога практика

Учебен предмет: ФВС

Тип на урока: упражнение, практическа насоченост

Вид на урока: Иновативен

Продължителност: 60 мин.

Място на провеждане: в залата на ЙК „Лотос“ - гр. Плевен

дата: 22.01.24

Клас: 5 клас, сборна група

Учител: Силвия Вакинова

Цели:

Образователни цели: усвояване на нови практически знания (практикуване на асани и дихателни упражнения), разбиране на философията на йога

Възпитателни цели: изграждане на отговорност, дисциплина, постоянство, себеуважение и уважение към другия, позитивно мислене

Развиващи цели: развитие на позитивното мислене, осъзнаване на връзката ум - дух - тяло, начини за оптималното й поддържане, креативност, работа в екип

Очаквани резултати от обучението:

Учениците ще могат да: При редовни занимания - с желание, постоянство и доза упоритост, могат да достигнат впечатляващи резултати, оказващи благоприятно въздействие върху човека. Така ще добият вяра в себе си, самочувствие и цялостно здраве за пълноценен и спокоен живот.

Необходими материали и ресурси:

Помощни материали: постелки, йога блокчета, ластиси

Методи и форми на работа

Методи: обяснително-илюстративен, дискусия, интерактивни методи

Интерактивни методи: работа в екип

Форми: групова

Междупредметни връзки

Може да се свърже с други учебни предмети

Подготовка за урока:

На учителя: Да запознае учениците с философската и практическата страна на йога

На учениците: Инструктирани да бъдат с подходящо облекло (клин, тениска) и какво им предстои

Ход на урока:

Въведение

Организационен момент: Учениците от петите класове и техният учител Силвия Вакинова се потопиха в релаксиращата атмосфера на ЙК „Лотос“ - гр. Плевен. Място, насочено към грижата за човешкото здраве на ментално, емоционално, духовно и физическо ниво.

Основна дейност

Йога практиката се състои от изпълнение на асани от различни групи, за оптимално раздвижване на цялото тяло:

- Огъващи назад асани - развиват гъвкавостта и гръбначните мускули
- Навеждаши напред асани - подобряват работата на коремните органи и органите в малкия таз, разтягат фасциалната обвивка на мускулите
- Обърнати асани - подобряват кръвообръщението, тонизират вътрешните органи
- Асани от стоеж - развиват и подобряват баланса и концентрацията
- Дихателни упражнения - развиват пълния капацитет на белия дроб, подобряват дишането, освежават ума

Учениците изпълниха поредица от асани от всички групи. Така раздвижиха и тонизираха цялото тяло, подобриха работата на ума и дишаха осъзнато.

Обобщение и заключение на урока

Децата бяха активни участници в един по-различен клас - йога практика за тонус на организма и последващ стречинг. При изпълнението на различни асани (йогийски пози) те установиха, че тялото има неподозирани резерви от възможности особено в подрастваща възраст. А ако се занимават редовно - с желание, постоянство и доза упоритост, могат да достигнат впечатляващи резултати, оказващи

благоприятно въздействие върху човека. Така ще добият вяра в себе си, самочувствие и цялостно здраве за пълноценен и спокоен живот.

Единението на ум, дух и тяло водят до вътрешен мир, хармония с околния свят.

Домашна работа

Поставената задача за домашна работа: Да практикуват редовно йога за по-пълноценен живот.

Оценяване и обратна връзка

Обратна връзка към учениците: положителна, мотивираща, конструктивна

Диференциация:

Индивидуализирани задачи според нивото на учениците: по-лесни и леки асани

Разширени задачи за напреднали: асани с повишена трудност

Анализ на проведения урок (след урока):

Какво работи добре в урока? - обяснението на всяка асана, ползите от нея и изпълнението ѝ.

С какви предизвикателства се сблъскват учениците? - Изпълнявайки позите, осъзнават физическите възможности на тялото, неговия резерв, който може да бъде развит и ползите от практиката - по-добро самочувствие, умение за концентрация, пълноценно дишане.

Как може да се подобри урокът за бъдещи часове? - Когато учениците напредват в начинаещата практика, могат да минат в ниво „средно напреднали“ и „напреднали“. Изпълнението на по-сложни асани води до цялостно развитие на човешкия организъм.

Снимки и допълнителни материали (работни листи, ресурси, проекти, брошури, таблици и др.):

