

Ха-Ха Йога

игра-практика в номинации:
«Художественная направленность»
Под-номинация: “АРТ-Прогресс”



Авторская рефлексия



Я работаю педагогом-хореографом с 1996 года за это время пройден большой, я бы даже сказала, огромный путь исследования того, как взаимодействуют мозг с телом, а тело с мозгом.

Как взаимодействуют ум с мышцами, а мышцы с нашими эмоциями и поэтому игро-практики формата ХА-ХА-йога помогают мне раскрывать эмоциональность детей, а значит им раскрепощаться.

А значит лучше понимать себя, что способствует развитию более гармоничной личности, которая в свою очередь способна проявлять свой творческий потенциал и его многогранность в бОльшей степени.

Важно заметить, что позы йоги они все взяты из окружающего мира, все они являются зеркалами того, что уже существует в окружающей нас природе, в мире животных, а также геометрических фигур и в свою очередь помогает ребёнку видеть мир многогранно, в том числе через своё тело.

Описание и обеспечение

Правила игры:

В колоде 52 карты: 45 – карты-асаны и 7 – карты-чакры. Каждая карта-асан изображает веселого йога в одной из простых поз, а также иллюстрацию животного, растения и т. д. в углу.

В ходе игры участникам необходимо подбирать парные карты к тем, которые у них есть. К примеру, карту, на которой йог в позе лотоса, можно побить лишь той, где в левом углу изображен цветок лотоса.

Если карта найдена – плюс одно очко, если же нет – Вы должны принять ту позу, которую не смогли побить и оставайтесь в ней, пока кто-то из игроков не спасет Вас. Внимание! В случае массового невезения, игроки последовательно принимают «злополучную» асану. Вам также может посчастливиться «открыть» одну из семи чакр.

Организационное обеспечение:

- Коврики/татами 1 шт.\чел.
- Набор карточек с позами Йоги,
- Музыкальное сопровождение (релакс музыка)
- Игрушки при работе с дошкольниками
- Теплое закрытое помещение
- Медиа-проектор по желанию

Педагогические подходы и методологии

Большинство известных подходов оказались равно применены благодаря этой простой и легкой игре. Ведь йога это философия о связи человека со всем миром и о том, как жить с ним в гармонии.



Используемые педагогические технологии

1. Информационно – коммуникационная технология
2. Технология развивающего обучения
3. Здоровьесберегающие технологии
4. Технология проблемного обучения
5. Игровые технологии
6. Технология мастерских
7. Педагогика сотрудничества
8. Групповые технологии.
9. Технология развития критического мышления



Новизна практики

-в ее цели, которая есть самоисследование, т е цель не внешняя (оценка), а внутренняя (для себя, из интереса к себе).

Изучение возможностей своего тела и сознания, 5 органов чувств и голоса.

-в ее безоценочности, ведь это игра, благодаря чему процесс помогает расслабиться ребенку и быстро переключить внимание на тело и физическое самочувствие.

Вернуться к “базовым настройкам” организма в гармоничное эмоциональное состояние, а значит в свой творческий потенциал.

-в ее выходе за границы привычного восприятия человека. В игре мы говорим об энергии в теле человека и делаем практики по ее чувствованию



Потенциал развития и область применения практики

Физкульт-перемены,

Сказкотерапия,

День здоровья,

День самопознания,

Разминка на уроке любой направленности,

В психологическом консультировании,

Введение в Ха-Тха йогу,

Знакомство с индуистской культурой и мировоззрением,

Йога-театр,

Театр пластики



Результаты применения методик

- Эмоциональное расширение и быстрая адаптивность,
- Улучшение физических данных и координации, внимательность и наблюдательность.
- Развитие позитивного мышления и желания выходить на сцену.
- Дисциплинированность и умение замечать свои ошибки без обид.
- Не смотря на низкий уровень физической подготовки на входе (сентябрь) уже в декабре 2023 года был первый дебют на школьной сцене. Во втором полугодии участие в двух концертах, а также в конкурсе районного уровня с достижением Лауреаты 2 степени.
- Сейчас готовимся к открытым урокам и к конкурсу всероссийского уровня.

Отзывы родителей



“...Спасибо Вам большое, хотела сказать, что она у меня теперь скачет целый день под Матушку (танец), смотрит видео и сама танцует.

Я особо не успеваю с ней заниматься поскольку я одна, муж у меня в другой стране сейчас, и она просто в восторге от ваших занятий от слова вообще.

Я не знаю получится что-то у неё или нет, но очень надеюсь, что хотя бы ходить она будет, потому что это прямо это единственное, чем она хочет заниматься в принципе, потому что по всем предметам двойки у нее и она очень не успевает, мы там и комиссию проходим, на предмет ее способностей.

А по поводу занятий, мне кажется, любой танец у неё вызывает эмоции и она постоянно готова это делать....”

мама Алены

Еще отзывы

В мой коллектив приходят разные дети, в т ч. без специальной подготовки, и когда каждый чувствует себя звездой, я очень вдохновляюсь даже скромными отзывами, за которыми стоит глубокая кропотливая работа всех участников процесса.

