**Børneyoga**

|  |  |
| --- | --- |
| Personale: Mette og Mads  Dato: Periode på 5 måneder  Oktober 2022- februar 2023  1 gang om ugen | Børnegården i Ollerup  Deltagere: Frø gruppen (skolegruppen) |
| **Mål:**  Hvad vil du opnå (læringsmulighed)  Præciser målet ved et kryds og konkretiser det med flere ord i beskrivelsen.   * Fysisk * Psykisk * Social * Kognitiv | **Beskrivelse:**  Der kan være forskellige mål eller læringsmuligheder, man kan have fokus på i forhold til hvilken gruppe børn man har valgt til aktiviteten.   1. Børnene styrkes psykisk i forhold til at kunne bruge børneyoga til at styre deres arousal. Det kan man gøre ved at styre tempoet på bevægelserne i børneyoga. Det kan skabe ro i kroppen, at der bliver skabt et roligt rum, hvor barnet kan mærke sin krop. Målet er at give dem kompetencer til at kunne få sin krop i ro, skabe selvværd og hjælpe til regulering af krop og følelser. 2. Det har også været et socialt mål for 2-3 børn. Vi har nogle børn, vi godt kunne tænke os at finde ud af, hvordan vi kunne støtte dem i at deltage i voksenstyrede aktiviteter og deltage når der er flere med. 3. Det konkrete mål er, at gruppen får kompetencer til at kunne bevare roen, opmærksomheden og koncentrationen til samlinger. 4. Får kompetencer til regulering og indre styring, så forskellige udfordringer i skift eller i konflikter i lege bliver mere håndterbare. |
| **Middel:**  Aktivitetens navn:  Beskrive elementer af  Idræt:  Leg:  Bevægelse: | **Beskrivelse af aktiviteten:**  Vi er på den stue, hvor der er færrest forstyrrelser af legetøj (myre stuen).  Der er lagt måtter ud på gulvet, som børnene selv er med til at hente.  Det kan være en historiefortælling, hvor man skal gøre ting og børnene kan være med til at fortælle historien eller det kan være børnene skal skiftes til at vælge dyr man møder i dyreparken.  Aktiviteten slutter eksempelvis med en sommerfugl, der flyver rundt og giver ro og glæde i kroppen, imens de ligger stille.  Gennem historie fortælllinger:  Styrke, vejrtrækning, langsomme og hurtige bevægelser og samarbejde bliver brugt til at skabe ro, komme tættere på hinanden og mærke sig selv. |
| **Metode:**  **Foran:** rollemodel, viser hvordan  **Ved siden af:** deltagende  **Bagved:** Viser omsorg, ser, støtter og iagttager | **Beskrivelse af metoden:**  Her er den voksne rollemodel og går forrest. Samtidig med der er plads til input til fortællingen fra børnene. Vi fanger børnene med levende fortællinger og lyde. Vi udfører øvelserne og børnene gør efter. |
| **Niveau:**  Hvordan kan børnene deltage på forskellige niveauer i samme aktivitet? | Beskrivelse af niveau:  Historiefortælling, placering af børn på måtter.  Man kan lave en selvvalgt stilling, som man kan sidde i, hvis man ikke har lyst til at lave en bevægelse.  Vælge en gruppe (et hold) som giver mening for det enkelte barn (f.eks. sammen med bedste vennen). |
| **Progressioner**  Hvordan kan aktiviteten justeres op og ned? | **Beskrivelse af progressioner:**  Børnene kan være mere med til at styre historien og bevægelserne.  Vi kan sammen ændre historien.  Færre eller flere bevægelser/øvelser  Færre eller flere børn  Brug en stilling, hvor man kan sidde, hvis man ikke har lyst til at lave en bevægelse.  Længere eller kortere perioder, hvor børnene ligger helt stille, hvis målet er at styrke barnets evne til at få sin krop i ro fra high arousal.  Flere samarbejdsøvelser mellem børnene  Kontakt mellem børn og mellem barn voksen |
| **Pædagogiske bagdøre**  (hvilke deltagelsesmuligheder er der for de forskellige deltagende børn) | **Beskrivelse af de pædagogiske bagdøre:**  Historiefortælling som man kan relatere til.  Gruppen af børn.  Måden de sidder på  Man er bevidst om barnets nærmeste udviklingszone og bruger justeringerne i forhold til hvilken gruppe man har. |
| **Formidling**  **(Hvordan** introduceres børnene til aktiviteten?)  Verbal – visuel  **Konvergent**   * Instruktions metode * Følg mig metode * Styret igangsættelse metode   **Divergent**   * **Opgave/problemløsningsmetode** * **Ramme princip** | **Beskriv jeres formidling:**  Kort verbal introduktion omkring, hvad børnene skal og hvilken historie de skal fortælle og lave sammen.  Der er plads til børnene kan komme med input undervejs. Derefter er der dele af yogaen, hvor det er følg mig metode og der er dele hvor der er styret igangsættelse og derefter kan børnene selv fortsætte aktiviteten (samarbejdsøvelserne).  Til samling får børnene at vide, hvem der skal til yoga i hvilke grupper. Det har været genkendeligt, da det er samme dag, der er yoga hver uge. |
| **Evaluering:**  Lav en faglig vurdering af jeres gennemførelse af aktiviteten i forhold til opstillede mål, metode og formidling. | **Refleksion:**  **Udvælg noget du/I blev optaget af og reflekterer over det.**   1. **Antal børn, sted og rum**   **Yoga Aktiviteten startede i det store yogarum på højskolen, hvor alle børn var med samtidig. Dette gjorde vi en gang. Vi havde placeret de børn ved siden af en voksen, som havde brug for mere guidning. Rummet og antallet af børn gav uro og ikke plads til fordybelse. Så her fandt vi ud af, hvordan vi ikke skulle gøre.**  **Derefter delte vi dem op i to grupper, så den ene havde boldlege i hallen og den anden havde yoga. Dette fungerede bedre. Men det skabte stadig uro, da vi skulle flytte os over i hallen og der hvor vi skulle have skoene af, var der ikke meget plads.**  **Derefter gjorde vi yoga til en genkendelig og fast tilbagevendende aktivitet. Der var yoga hver uge i 4 måneder, samme dag og i samme rum i Børnegården. Børnene var stadig delt i to grupper. Mette havde gjort Myrerstuen klar, så det var klar til børnene inden de kom ind. Vi havde på forhånd delt børnene i de grupper de skulle være i til samling. Vi fortalte, hvad den anden gruppe skulle imens (aktivitet inden for månedens læreplanstema).**  **Den helt faste ramme gjorde, at et af vores "fokusbørn" kunne være mere deltagende, da rummet ikke indbød til løb. Alt var genkendeligt og de blev forberedt på, hvilken gruppe de skulle være i og derfor blev det mere håndterbart for barnet.**   1. **Derudover blev vi også optaget af, hvad det gjorde for vores børnegruppe. De udviklede sig i forhold til at lytte til hinanden til samling og kunne holde fokus omkring andre aktiviteter i løbet af ugen. Vi kunne også se udviklingen i forhold til, at vi til at starte med kunne læse højt fra en bog i 2 minutter og efter en genkendelig struktur i både grupper og aktiviteter (og afviklingen af disse) kunne vi holde samling i op til 20 gode minutter. Gruppen er blevet mere dynamisk, der er færre konflikter, da de har udviklet en højere grad af indre styring og bedre affektregulering. Man kan se det på gruppens empati overfor hinanden, evne til at forstå turtagning og at de helt generelt er blevet bedre til at se hinanden (spørger ind til hinanden, leger mere og længere og med andre end kun bedstevennen, opmærksomhed på hinanden når der sættes mad på bordet mm.).** 2. **Det barn, vi havde et særligt fokus på, har fået succes, oplevelser og større selvværd. Derudover er børnene begyndt at bruge yogaen derhjemme og vise det til deres forældre.** |

**Kernepunkter i arbejdet med Pædagogisk Idræt:**

**Pædagogisk Bagdør:** overvej altid inden en aktivitet hvordan børnene i den aktuelle målgruppe kan deltage i legen. En bagdør kan f.eks. være, at hvis man leger ”taxa” så har den der ”styrer” selvfølgelig åbne øjne, men det har den der er ”passager” også. Det ødelægger ikke legen, men gør, at alle kan deltage. I ”farver og ærteposer” kan de mindste blot samle og fordele poserne mens de store kan sørge for, at farverne kommer i de rigtige bøtter.

**De fire fokuspunkter/mål**

**Fysisk:**

Motorik, koordination, balance, kropskendskab, beherskelse, kropsbevidsthed, motoriske færdigheder, kondition, styrke, kropsudtryk, kropslig kommunikation, kropslige handleformer: øve, prøve, mestre mm.

**Psykisk:**

Selvværd, selvtillid, stabilitet, dannelse, selvindsigt, at turde, at ville, melde til og fra, positiv selvopfattelse, tage initiativ, give udtryk for følelser, tillid, vente på tur, problemløsning mm.

**Kognitiv/intellektuel:**

Kreativitet, sprog, overblik, tælle, forstå en meddelelse, erkendelse, forstå og acceptere regler/normer, omstillingsevne, evne til at reflektere, bruge hukommelsen/huske, kritisk tænkning, taktik, regler mm.

**Social:**

Respekt, accept, ansvar, adfærd, norm, indordne sig, være opmærksom, samarbejde, empati, medansvarlighed, forhandlingsevne, kommunikation, samarbejde, evne til at gå på kompromis, at føle sig solidarisk, empati, vise hensyn mm

**Idræt, leg og bevægelse:**

**Idræt:** Løb, spring, kast, færdigheder, konkurrence, kamp mm.

**Leg:** Universelle lege, regellege, rollelege mm.

**Bevægelse:** Sanser, motorik, rytme, kondition, puls, grundmotorik, grundlege mm.