

תוכנית הלימודים להכשרת מדריכי יוגה לילדים

רכזת הקורס: נעמי פונדק-לובל

קורס שנתי, 25 מפגשים: 150 שעות + 10 שעות סטאז'

בנוסף: קורס עזרה ראשונה 28 שעות

סה"כ 160 שעות אקדמיות

ימי חמישי 9:00-14:30 במכון וינגייט בנתניה

קהל היעד:

הקורס מיועד לאוהבי ילדים ויוגה בעלי ניסיון בעבודה עם ילדים ובעלי רקע בתרגול יוגה המעוניינים לשלב את היוגה בעבודתם החינוכית, לרבות: מדריכי יוגה למבוגרים, מדריכי תנועה לגיל הרך, מורים, גננות, עובדי הוראה ומטפלים.

מטרות הקורס:

- לימוד הדרכת יוגה ומיינדפולנס (קשיבות) ככלי יצירתי לעבודה עם ילדים בגילאי 3-15 כשיעורים נפרדים וככלי עזר בעבודה חינוכית.
- ללמוד כיצד ללמד ילדים בעלי צרכים מיוחדים וכאלו הסובלים מהפרעות קשב וריכוז.
- לימוד דרכי הבנייה של מערכי שיעור התואמים לגיל ולצרכים המוטוריים והרגשיים.
- שימוש ביוגה להידוק הקשר בין הורים לבין הילדים באופן חווייתי ויצירתי.
- שימוש באומנויות נוספות בהוראה כגון: ציור, מוזיקה, סיפור וכמובן גם בדמיון.
- מציאת הדרך האישית וה"אני מאמין" האישי של כל סטודנט בתחום זה.

תיאור הקורס:

התלמידים בקורס ילמדו את התחומים הבאים:

1. פיתוח תרגול יוגה אישי.
 2. פיזיולוגיה ויציבה של ילדים.
 3. הוראת תרגילי היוגה לילדים בגילים שונים - גיל הגן, היסודי ומתבגרים.
 4. בניית מערכי שיעור לגילים שונים - הדגמות ושיעורי סטודנטים.
 5. התאמת היוגה לילדים עם בעיות קשב וריכוז ובחינוך המיוחד.
 6. שילוב של טכניקות יוגה ומדיטציה בכיתה בבית הספר.
 7. לימוד טכניקות של מיינדפולנס (קשיבות) לילדים בכיתה.
 8. יוגה ומגע - שילוב טכניקות מגע בעבודה עם ילדים
 9. הוראת יוגה בזוגות ובקבוצה, לילדים והורים ויוגה נידרה.
 10. מגוון סדנאות של מרצים אורחים:
- פיזיולוגיה ויציבה של ילדים, תנועה והתפתחות סנסו-מוטורית לגיל הרך, מנדלות עם ילדים, שילוב מוזיקה בשיעורים, יוגה בחינוך המיוחד ומיינדפולנס עם ילדים. כמו כן יתארחו מורים מנוסים ליוגה לילדים שיעבירו את גישתם הייחודית לקבוצה.
11. דרכי שיווק, פרסום ופתיחת קבוצת יוגה לילדים.
 12. אם יתאפשר - יום התנדבות בבית ספר בו נעביר שיעורי יוגה לכל הכיתות.

חלוקת השעות ונושאים:

1. מתודיקה של הוראת יוגה לילדים - 75 שעות
 2. תרגול יוגה - 20 שעות
 3. פיזיולוגיה ויציבה של ילדים - 4 שעות
 4. הדגמות שיעורים - 7 שעות
 5. אימוני מדריך מעשיים - 17 שעות
 6. מרצים אורחים מעשירים - 22 שעות.
 7. (יום התנדבות בבית ספר - 5 שעות)
- סה"כ - 150 שעות + 10 שעות סטאז'**
- בנוסף 28 שעות קורס עזרה ראשונה (רובו נלמד באופן מקוון בבית למעט מפגש אחד פרונטלי לסיכום וכן מבחן בעזרה ראשונה שיתקיים במכון וינגייט לאחר סיום הקורס)**

אופן הלימוד

התנסות חווייתית, תרגול גופני אישי וקבוצתי, הרצאות תיאורטיות, התנסות בהוראת יוגה בתוך הקבוצה ולקבוצת ילדים, כתיבת עבודות, צפייה בשיעורים.

דרישות הקורס

תלמיד אשר יעמוד בדרישות ובחובות הקורס יהיה זכאי בסוף הקורס לתעודת

"מדריך יוגה לילדים מטעם מכון וינגייט".

חובות התלמיד

- נוכחות והשתתפות פעילה ב- 80% מהשעורים העיוניים והמעשיים לכל הפחות.
- השתתפות חובה ביום ההתנדבות בבית הספר.
- הגעה לשיעורים בזמן.
- הגשת משימות הקורס בזמן.
- תרגול יוגה באופן אישי לבד או בקבוצה לפחות פעם בשבוע.
- העברת שיעור אחד של חצי שעה לקבוצה (ניתן לבחור את קהל היעד) לכל הפחות והגשת מערך השיעור כתוב ומצולם לכל חברי הקבוצה לאחר קבלת אישור המנחה.
- צפייה ב-5 שיעורי יוגה לילדים בשטח והגשת דוחות תצפית.
- העברתם של לפחות 5 שיעורים במשך הקורס לקבוצת ילדים והגשת מערכי שיעור כתובים לסוף הקורס. (חשוב ליצור רצף הגיוני בין השיעורים)
- השתתפות בקורס עזרה ראשונה של 28 שעות (בחינם דרך מכון וינגייט).

*שימו לב: תעודת העזרה ראשונה תקפה לשנתיים בלבד ולכן על מי שהתעודה שלו כבר אינה בתוקף

לעבור סדנת ריענון בת 4 שעות.

על רכזת הקורס:

נעמי פונדק-לובל, מחלוצות תחום היוגה לילדים בארץ, מורה בריכה ליוגה. מלמדת ילדים בכל הגילים (בגנים, יסודי, תיכון וחינוך מיוחד) מאז שנת 2000 ומכשירה מדריכים במכון וינגייט מאז 2008. בעלת תואר ראשון בחינוך יצירתי ותואר שני בבריאות הוליסטית.

ספרות מקצועית:

ספרים בנושא יוגה ויוגה לילדים

1. יוגה – סוואמי ונקטסאנדה.
2. ספר היוגה השלם-סוואמי שיבנדה.
3. יוגה בשילוב תנועה, צליל וצבע-ד"ר אודי בילו
4. יוגה לי ולך ולגיל הרך-רות אהרוני
5. דרך הצלילים-נעה בלאס
6. אבא שלי הוא בייגלה-ברון בפטיסט
7. בבר יוגה לפילים-לורן דה ברונהוף
8. יוגה לילדים-סיפורים ותרגילים של אוסנת ישראלי
9. מדיטציות קסומות להורה ולילד/ מיכל בוקר
10. בודהה לפני השינה-דהרמצ'ארי נגראג'ה
11. גחליליות (דמיון מודרך לילדים)-לואיזה סומריל, ג'ויס דנבאר, קייט פטי
12. יוגה מנדלה-אורלי שעה.
13. יוגה לקטנים ולגדולים- רחל צ'יני
14. לשבת כמו צפרדע- אילין סנל
15. גחליליות 20 מסעות בדמיון מודרך- לואיזה סומריל
16. יוגה לפני השינה- ג'ורדן לורי
17. Yoga for children- Rajiv Chanchani & Swati
18. Yoga for kids-Liz Lark
19. Yoga for the special child-Sonia Sumar
20. Yoga Education For Children- Swami Satyananda

אתרים באינטרנט בנושא יוגה לילדים:

- אתר אמריקאי על יוגה עם הגיל הרך: <http://www.yogakids.com/index.html>
- האתר האנגלי של ארגון RYE יוגה בחינוך: www.ryeuk.org
- האתר של סוניה סמרס המתמחה ביוגה עם אוטיסטים: www.specialyoga.com
- האתר של ד"ר אודי בילו עם מאמרים על יוגה ויוגה בחינוך המיוחד: www.briguyoga.co.il
- אתר אמריקאי של יוגה בבתי ספר: [/http://bentonlearning.org](http://bentonlearning.org)
- אתר אמריקאי של מיינדפולנס בבתי ספר: [/http://www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org)
- בפורטל היוגה יש מאמרים על יוגה לילדים ופורום בנושא: <http://www.yoga.co.il>