



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE
בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

תוכנית הלימודים להכשרת מדריכי יוגה לילדים לשנת הלימודים תש"פ 2019-2020

רכזת הקורס: נעמי פונדק-לובל

21.5.20-14.5.19

קורס שנתי, 25 מפגשים: 150 שעות + 10 שעות סטאז'
(קורס עזרה ראשונה 28 שעות)
סה"כ 160 שעות
ימי חמישי 9:00-14:30

קהל היעד:

"אוהבי ילדים ויוגה"- אנשים בעלי ניסיון בעבודה עם ילדים ובעלי רקע בתרגול יוגה המעוניינים לשלב את היוגה בעבודתם החינוכית: מדריכי יוגה למבוגרים, מדריכי תנועה לגיל הרך, מורים, גננות, עובדי הוראה ומטפלים.

מטרות הקורס:

- לימוד הדרכת יוגה ומיינדפולנס לילדים ככלי יצירתי לעבודה עם ילדים בני 3-15 כשיעורים נפרדים וככלי עזר בעבודה החינוכית.
- ללמוד איך ללמד ילדים עם צרכים מיוחדים ועם הפרעות קשב וריכוז.
- לימוד דרכי בנייה של מערכי שיעור התואמים לגיל ולצרכים המוטוריים והרגשיים שלו.
- שימוש ביוגה להידוק הקשר בין הורים וילדים באופן חווייתי ויצירתי.
- לימוד שימוש באומנויות נוספות בהוראה כגון: ציור, מוסיקה, סיפור וכמובן הדמיון.
- 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 לפי גילים שונים: גן הילדים, יסודי 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 ובבית הספר.
7. לימוד טכניקות של מיינדפולנס לילדים בכיתה.
8. יוגה ומגע: שילוב של טכניקות מגע בעבודה עם ילדים
9. הוראת יוגה בזוגות, בקבוצה, לילדים ולהורים ויוגה נידרה.
10. מגוון סדנאות של מרצים אורחים:
פיזיולוגיה ויציבה של ילדים, תנועה והתפתחות סנסו-מוטורית לגיל הרך, מנדלות עם ילדים, שילוב מוסיקה בשיעורים, טיפוס ילדים ותזונה לפי האיור ודה, אקרו יוגה, יוגה בחינוך המיוחד ומיינדפולס עם ילדים. כמו כן, יתארחו מורים מנוסים ליוגה לילדים שיציגו את גישתם הייחודית בפני הקבוצה.
11. דרכי שיווק, פרסום ופתיחת קבוצת יוגה לילדים.
12. 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. הדגמת שיעורים - 7 שעות
5. אימוני הדרכה מעשית - 17 שעות
6. העשרה: מרצים אורחים - 22 שעות.
7. יום התנדבות בבית ספר - 5 שעות
- 8.

סה"כ 150 שעות + 10 שעות סטאז'

כמו כן, יינתנו 28 שעות לקורס עזרה ראשונה (הרוב נלמד באמצעות המרשתת למעט מפגש סיכום אחד ומפגש נוסף בווינגייט בעזרה ראשונה לאחר סיום הקורס)

אופן הלימוד

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

דרישות הקורס

תלמיד אשר יעמוד בדרישות וחובות הקורס, יקבל בסוף הקורס תעודת "מדריך יוגה לילדים מטעם מכון וינגייט".

חובות התלמיד

- נוכחות והשתתפות פעילה ב- 80% מהשעורים העיוניים והמעשיים לפחות.
- השתתפות חובה ביום ההתנדבות בבית הספר.
- הגעה לשיעורים בזמן.
- הגשת משימות הקורס במועדן.
- תרגול יוגה באופן פרטני לבד או בקבוצה לפחות פעם בשבוע.
- העברת שיעור אחד של חצי שעה לקבוצה לכל הפחות (ניתן לבחור את קהל היעד) והגשת מערך השיעור כתוב ומצולם לכל חברי הקבוצה לאחר קבלת אישור המנחה.
- צפייה ב-5 שיעורי יוגה לילדים בשטח והגשת דוחות תצפית.
- העברת 5 שיעורים (לכל הפחות) 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 וינגייט) קורס העזרה הראשונה יתקיים דרך המרשתת למעט מפגש אחד פרונטלי בווינגייט לאחר סיום הקורס.
- התעודה של העזרה ראשונה תקפה לשנתיים בלבד לכן על כל מי שהתעודה שלו אינה בתוקף, לעבור קורס ריענון בן 4 שעות.

רכזת הקורס: נעמי פונדק-לובל MA בבריאות הוליסטית

B.ed בחינוך יצירתי. מורה בכירה ליוגה. מלמדת יוגה קלאסית ויוגה נשית.

מחלוצות תחום היוגה לילדים בארץ.

מלמדת ילדים בכל הגילים (גנים, יסודי, תיכון וחינוך מיוחד) מאז שנת 2000.

מכשירה מדריכים בווינגייט מאז 2008.

למידע, להרשמה ולפרטים נוספים, ניתן לפנות לרכזת הקורס, נעמי פונדק לובל,

בטלפון: 054-8016910, דוא"ל: nomiyoga1@gmail.com

ספרות מקצועית:

ספרים בנושא התפתחות הילד ותנועה:

1. על ילדים, חושים ותנועה - מדריך לגנת - הוצאת ת"לי
2. התפתחות מוטורית בגיל הצעיר - ד"ר רוני לידור
3. חושים ומפגשים - סמדר כרמון ונועה לויאן-אלול

ספרים בנושאי 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, לך 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 - אסנת ישראלי
9. מדיטציות קסומות להורה ולילד - מיכל בוקר
10. בודהה לפני השינה - דהרמצ'ארי נגראג'ה
11. גחליליות (דמיון מודרך לילדים) - לואיזה סומרוויל, ג'ויס דנבאר וקייט פטי
12. יוגה מנדלה - אורלי שיעיה
13. יוגה לקטנים ולגדולים - רחל צ'יני
14. לשבת כמו צפרדע - אילין סנל
15. גחליליות: 20 מסעות בדמיון מודרך- לואיזה סומרוויל
16. יוגה לפני השינה - ג'ורדן לורי
17. Yoga for children - Rajiv Chanchani & Swati
18. Liz Lark - Yoga for kids
19. Sonia Sumar- Yoga for the special child
20. Swami Satyananda - Yoga Education For Children

אתרים באינטרנט בנושא יוגה לילדים:

- אתר אמריקאי על יוגה בגיל 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 על 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>

nomiyoga1@gmail.com לפרטים נוספים: 054-8016910 נעמי פונדק-לובל
nomiyoga.co.il