

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„Czas na relaks”

**PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 2 – INTEGRACYJNE
W DĘBICY**

Opracowała: Bożena Rojek

Rok szkolny 2023/2024

WSTĘP

Relaksacja polega na wykonywaniu określonych ruchów rękami, nogami, tułowiem, twarzą w celu napinania i rozluźniania kolejnych grup mięśniowych, co w konsekwencji prowadzi do uspokojenia organizmu oraz panowania nad własnymi emocjami. Relaksacja jest więc drogą wyciszania, łagodzenia uczuć negatywnych.

Zabawy relaksacyjne wymagają od dzieci osobistego zaangażowania, wspomagają i ćwiczą koncentrację. Umiejętność relaksacji ma wpływ na postępy w nauce, podniesienie samooceny, wiary w siebie, polepszenie pamięci i koncentracji, zwiększenie zdolności twórczych, umiejętności współpracy, serdeczności, otwartości, pozbycia się niechcianych nawyków oraz poprawę stanu zdrowia.

Podstawowe formy relaksu w przedszkolu to: słuchanie muzyki relaksacyjnej, lekcje ciszy, ćwiczenia oddechowe, masaże.

Założeniem innowacji pedagogicznej „Czas na relaks” jest rozwijanie umiejętności relaksowania się, wyciszenia w sytuacjach nadmiernego hałasu, radzenia sobie ze stresem. Innowacja wspomaga proces wychowania dzieci w przedszkolu i powinna być realizowana podczas zabaw proponowanych do realizacji i włączona do zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno- społeczne.

Innowacja pedagogiczna „Czas na relaks” została stworzona z myślą o dzieciach posiadających orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, uczęszczających do Przedszkola Miejskiego Nr 2 Integracyjnego w Dębicy, nastawiona jest na pracę terapeutyczną. Zajęcia odbywać się będą, w sali gimnastycznej raz w tygodniu z udziałem dzieci. Czas trwania zajęć 30 minut.

ZAŁOŻENIA INNOWACJI

Cel główny:

- nabywanie przez dzieci umiejętności samokontroli, świadomego wyciszenia i uspokojenia.

Cele szczegółowe:

- nabycie umiejętności odpoczynku, kontrolowania oddechu (np. po wysiłku fizycznym),
- zmiana stylu zabawy – ograniczenie stukania, hałasowania, głośnego rozmawiania podczas zabaw,
- odreagowanie napięć psychoruchowych,
- rozluźnianie napięcia mięśniowego,
- kontrola własnych czynów i gestów,
- poznanie możliwości fizycznych własnego ciała,
- likwidacja niepokoju, lęku,
- obniżenie poziomu hałasu w grupie,
- zmiana stylu porozumiewania się – szept w miejsce krzyku.

Metody:

- zabawy inspirowane przez nauczyciela,
- zajęcia i zabawy zorganizowane.

Formy:

- aktywizujące (drama, wystawa, pokaz),
- podające (opowiadanie, pogadanka, historyjka obrazkowa, wiersze, piosenki, praca z tekstem),
- problemowe (gry dydaktyczne, inscenizacja, scenki rodzajowe).

Oczekiwane efekty:

Dziecko:

- potrafi odprężyć się, wypocząć i zrelaksować przy muzyce,
- osiąga odprężenie spowodowane bezpośrednim obcowaniem z muzyką relaksacyjną
- swobodnie i płynnie porusza się przy muzyce, przejawia przy tym radość i zadowolenie,
- wykorzystuje własne ciało do tworzenia dźwięków (ręce, nogi, aparat artykulacyjny)

- chętnie uczestniczy w zabawach i zajęciach, także przy muzyce, właściwie reaguje na polecenia i informacje płynące od nauczyciela,
- jest zintegrowane z grupą, śmiałe, czuje się w niej bezpiecznie, ma poczucie własnej wartości,
- panuje nad emocjami i temperamentem, jest cierpliwe.

Ewaluacja

Ewaluacja innowacji pedagogicznej „Czas na relaks” ma na celu pozyskanie informacji na temat:

- umiejętności dzieci w zakresie relaksowania się i wyciszenia,
- stopnia atrakcyjności prowadzonych zajęć,
- skuteczności technik relaksacyjnych stosowanych podczas realizacji programu.

Dokonywana jest na bieżąco podczas organizowanych zajęć i zabaw oraz działań podejmowanych spontanicznie. Polega na:

- obserwacji dzieci podczas wykonywanych zadań (skupienie, aktywność dzieci, zaangażowanie, chęć uczestniczenia w zajęciach),
- zbieraniu opinii dzieci o stosowanych technikach relaksu- wyrażenie zadowolenia lub niezadowolenia za pomocą minki- wesoła buzia, smutna buzia).

Bieżące obserwacje oraz opinie dzieci mają wpływ na wprowadzanie ewentualnych zmian tak, by polepszyć jakość zajęć, zwiększyć atrakcyjność, skuteczność oddziaływań.

Przykładowe zabawy i ćwiczenia:

Ćwiczenia oddechowe-uważne oddychanie (techniki uważnościowe):

1. Zabawy naśladowujące różne czynności: wyobraź sobie, że na dłoni masz kawałek gorącej, pachnącej pizzy. Najpierw wąchasz zapach pizzy nosem, a potem studzisz ją ustami, wdychając powietrze, chłodzenie gorącej herbaty (która wcale nie musi być gorąca), wąchanie kwiatów, różnych zapachów potraw, kosmetyków, dmuchanie na zmarznięte rączki, na zamrzniętą szybę, dmuchanie na rozsypane ziarenka ryżu.
2. Nadmuchiwanie baloników- dziecko naśladowuje czynność nadmuchiwanie balona: nabiera powietrza przez nos i pompuje balon. Dziecko starsze może wykorzystać do zabawy prawdziwy balon.
3. Jedną ręką leży na brzuchu, drugą na klatce piersiowej. Głęboki, długi wdech (tak, by ręka leżąca na brzuchu podniosła się). Zatrzymanie (na dwa). Na trzy - długi, powolny wydech. (dzieci powinny powtórzyć to ćwiczenie jeszcze dwa razy).
4. Głęboki wdech, zatrzymanie powietrza, długi wydech, w trakcie którego dzieci myślą „jestem spokojny, rozluźniam się” (5 razy).
5. Dzieci trzymają delikatnie przed sobą kartkę papieru. Głęboki wdech, zatrzymanie i wypuszczanie powietrza w ten sposób, by kartka jak najdłużej się poruszała.
6. Chłodzenie zupy: dmuchanie ciągły strumieniem na ręce ułożone w kształcie talerza, chuchanie na zmarznięte ręce.
7. Traf do bramki- dmuchanie na piłeczkę pingpongową tak, aby trafiła do celu, czyli np. do bramki, którą dziecko może wykonać z pudełka kartonowego.
8. Huśtawka dla misia- zabawa leżąca- dziecko kładzie się w wygodnej pozycji na plecach. Jedną dłoń kładzie na górnej części klatki piersiowej a drugą na brzuchu. Pokazujemy dziecku, jak je jego brzuch unosi się ku górze podczas wdychania powietrza i jak opada podczas wydychania. Następnie na brzuchu dziecka kładziemy maskotkę i obserwujemy jego „kołysanie”- możemy kołysać misia do snu.
9. Smok- wdychamy powietrze nosem a wydychamy powietrze buzią (tak jak smok zije ogniem).
10. Naśladowanie dźwięków:
 - lokomotywy: ffffffff.....,
 - szumu wiatru: sz sz sz sz.....,
 - syczenia węża (lub balonika): ssssssssss.....,
 - parskania: prrrr....., brrrrrr.....itp.

6. Łączenie samogłosek: ao, eo, aoe, eu (ważne otwarcie ust!).
7. Wydłużenie fazy wydechowej przez wybrzmiewanie spółgłosek: fff..., sss..., zzz..., sz sz sz....
8. Łączenie spółgłosek z samogłoskami: faaaa, feeee, fuuuu, fyyyy, foooo, szaaa, szeeee, szuuuu, szyyyy, szoooo.
9. Śmiech to zdrowie- naśladowanie na jednym wdechu śmiechu różnych osób (w celu rozruszania przepony):
 - chłopcy- głośno, wesoło ha, ha, ha, ha...
 - dziewczynki - hi, hi, hi, hi...
 - kobieta - cicho, przytłumienie - he, he, he, He...
 - mężczyźni - mocno, tubalnie - ho, ho, ho, ho...
10. Do zabawy można wykorzystać ilustracje osób, które dzieci mogą pokolorować.
Doświadczenie ciszy- tworzenie atmosfery (poprzez opowiadanie) w której cisza odgrywa główną rolę- delektujemy się ciszą, nasłuchujemy odgłosów dochodzących z zewnątrz (odgłosy przedszkola, nasłuchujemy odgłosów własnego ciała (oddychanie, sapanie, burczenie w brzuchu itp.).
11. Tunel do krainy ciszy (ścieżka)- dziecko, które przejdzie przez tunel- wchodzi do krainy ciszy i musi być cicho.
12. Sygnał np.: instrumentu na ciszę- dźwięk powinien być delikatny a nie pobudzający
13. Joga oddechowa – wciągamy powietrze nosem (licząc powoli, np. do trzech), zatrzymujemy powietrze (licząc dwa razy więcej, w tym przypadku do sześciu), powoli wypuszczamy powietrze ustami (znowu odliczając np. do trzech). Ważne, by czas zatrzymania był dwukrotnie dłuższy, niż czas wdechu i wydechu!
Staramy się z czasem oddech wydłużyć.

Ćwiczenia relaksacyjne:

- Napinanie - rozluźnianie rąk i nóg (można przeprowadzać to ćwiczenie w pozycji siedzącej, leżącej lub stojącej).
- W rytmie disco- naśladujemy pajacyka, poruszając się we wszystkich kierunkach.
- Z całej siły pocieramy jedną dłoń o drugą, następnie mocno nimi potrząsamy. Chwytny energicznie za każdy palec i ciągniemy. Ponownie potrząsamy tak długo, aż ręce zrobią się ciepłe, a w palcach pojawi się mrowienie. Zaciskamy dłonie w pięść i rozluźniamy nadgarstek tak, jakbyśmy chcieli zastukać do drzwi.

- Całościowa relaksacja (wszystkich napiętych mięśni): Leżąc na plecach: unosimy prawą nogę (dzieci leworęczne zaczynają wszystkie etapy ćwiczenia od lewej nogi) i trzymamy 15-20 cm nad podłogą, aż noga sama opadnie, powtarzamy ćwiczenie lewą nogą, unosimy prawą rękę, napinamy rozwarne palce i trwamy tak, aż poczujemy drętwienie, identycznie postępujemy z lewą ręką, wzrokiem śledzimy na suficie wyimaginowany okrąg, zaczynając od obwodzenia go w prawo (bardzo powoli) – 6 razy, to samo robimy w lewą stronę.
- Relaks oddechowy. Dzieci siedzą na krzesłach, nogi krzyżują w kostkach. Dłonie splatają, łącząc nadgarstkami, zewnętrznymi stronami zahaczając za siebie kolejne palce - mały z małym, serdeczny z serdecznym itd. Następnie wywijają dłonie i składają je na mostku. Jeżeli jest to zbyt trudne, można palce obydwu dłoni spleść zwyczajnie. Następnie dzieci zamykają oczy i w ciszy pozostają w tej pozycji około min 2 lub dłużej. Oddech staje się coraz wolniejszy i wyrównuje się tętno. Powoli następuje otwarcie oczu, rozłączenie dłoni, a następnie powrót do siadu, ewentualnie powstanie.
- Zabawy wyciszające: „Zamykam oczy, wyciszam się”, „Ciężki jak niedźwiedź”, „Wiercipięta idzie spać”.
- Medytacja z materiałami: „Mój zwierzątko”, „Medytacja z kamieniem”, „Malowanie oddechu”.
- Zabawy na rozładowanie złości i napięcia: „Rakieta”, „Olbrzym Rumszumrumszum”, „Balon”, „Wyrywanie marchewek”, „Atak na zamek”.

Ćwiczenie redukujące napięcie mięśniowe „Taniec z misiem” (propozycja podkładu: Ennio Morricone – *Lochiamavano Trinita*). Nauczyciel porusza różnymi częściami ciała pluszowego misia, a dzieci próbują wykonywać takie same ruchy jak miś (poruszają głową, rękami, nogami, głaszczą się po brzuchu, potrząsają całym ciałem itp.).

Zabawa ruchowa z wykorzystaniem balonów „Radosne balony” (propozycja podkładu: Papa Joe’s – *Jive*). Zabawa polega na podbijaniu balonu różnymi częściami ciała w rytm muzyki. Dzieci najpierw podbijają balon swobodnie (dowolnymi częściami ciała), a następnie według poleceń nauczyciela (głową, ręką, palcem wskazującym, paluchem u nogi, łokciem, nosem, ramieniem, kciukiem itp.).

Ćwiczenie w reagowaniu na sygnał „Impulsy w przerwach w muzyce” (propozycja podkładu: KLANZA – *Taniec z piłką*). Podczas muzyki dzieci swobodnie podskakują po całej sali. W przerwach wykonują polecenia prowadzącego, np. witają się z jak największą liczbą

dzieci, chwytają najbliższej stojące dziecko za kolano, stają na jednej nodze, podskakują cztery razy w miejscu, dotykają czegoś miękkiego.

Improwizacja kierowana „Poruszamy się jak...” (propozycja podkładu: Louis Jordan – *Choo Choo Ch'boogie*). Dzieci poruszają się swobodnie w rytm tanecznej muzyki. Na sygnał prowadzącego zmieniają sposób poruszania się i zaczynają ruszać się np.: jak staruszkowie, kangury/ślimaki/ ptaki/niedźwiedzie, jakby podłoga była gorącym piaskiem, jakby stopy przyklejały się do podłogi, jak samoloty/auta/ pociągi, jakby ich nogi były sprężynkami, jak zmęczone/radosne/ złe/obrażone/szczęśliwe przedszkolaki.

Ćwiczenie rytmiczne „Marsz po obwodzie koła” (propozycja podkładu: Georges Bizet – *Marsz torreadora*). Dzieci maszerują po obwodzie koła do rytmu wystukiwanego na bębnie przez nauczyciela lub do muzyki marszowej.

Ćwiczenie rytmiczne „Podawanie balonu” (propozycja podkładu: KLANZA – *Specknerin*). Ćwiczenie polega na przekazywaniu balonu w kole w rytmie wystukiwanym na bębnie przez prowadzącego (wersja dla dzieci młodszych) lub w rytm utworu muzycznego.

Improwizacja przy muzyce „Taniec z krzesłem” (proponowany podkład: Bjork – *It's oh so quiet*). Każde dziecko bierze swoje krzesło i ustawia w dowolnym miejscu na dywanie tak, aby miało wokół niego sporo przestrzeni. Dzieci siadają na krzesła. Proponowany utwór ma budowę AB. Gdy gra spokojna muzyka (część A) – dzieci „tańczą” na krzesła, nie odrywając pośladków od siedziska. Gdy muzyka jest szybka (część B) – swobodnie tańczą wokół krzesła.

Układ taneczny ze wstążkami „Papaya Dance” (proponowany podkład: Urszula Dudziak – *Papaya Dance*). Dzieci otrzymują wstążki (lub paski bibuły) i ustawiają się w kole. Podczas powtarzającej się charakterystycznej części utworu wykonują kolejno: wymachy wstążką jedną ręką nad głową, wymachy wstążką jedną ręką na wysokości nóg, ruch wstążką w górę i w dół, zataczanie przed sobą wstążką dużego koła. Pozostałe fragmenty utworu obejmują swobodną improwizację ze wstążkami, z wykorzystaniem elementu obrotu dookoła własnej osi.

Improwizacja do muzyki pianina „Zatańcz tak jak gram”. Nauczyciel włącza utwory muzyczne o różnym nastroju i tempie, różne melodie: wesołe, smutne, szybkie, wolne, lekkie, ciężkie, wysokie, niskie. Zadaniem dzieci jest wyrażanie słyszanej melodii za pomocą tańca. Inny wariant zabawy: nauczyciel wygrywa na pianinie dźwięki, które mogą odpowiadać

sposobom poruszania się różnych zwierząt, np. niskie, grane wolno i miarowo –słoń, wysokie, grane szybko – ptaszki. Dzieci naśladowują ruchem sposób poruszania się danego zwierzęcia. Do zabawy tej nie trzeba specjalnych umiejętności muzycznych ze strony nauczyciela – melodię wystarczy zagrać jedną ręką, „bawić się” klawiszami.

Improwizacja „Taniec rąk” (propozycja podkładu: Chris de Burgh – *When winter comes*). Wszyscy siedzą w kole, a nauczyciel – nie wydając żadnych poleceń – porusza rękoma w takt melodii. Dzieci starają się poruszać rękami tak jak nauczyciel. Na koniec wszyscy wykonują „taniec rąk” w rytm muzyki.

PRZYKŁADOWE TEKSTY SŁUŻĄCE DO WPROWADZANIA W STAN RELAKSU

„**Chmurka** -(wizualizacja)” – wyobraź sobie, że jesteś białą, pierzastą chmurką płynącą po niebie. Wyglądasz ślicznie na tle błękitnego nieba, przemykając między promieniami słońca. Delikatny wiaterek przemieszcza chmurki w różne strony. Nie jesteś sam. Obok ciebie płyną inne białe chmurki. Jest wam dobrze razem. Pod wami przelatują ptaki. W dole wciąż zmienia się krajobraz. Płynąc, widzisz w dole piękny las, za lasem – rozległe łąki, pola z łanami zbóż. Pola przecina rzeka, a wzdłuż niej przebiega droga – ale to wszystko jest w dole. Ty beztrudnie płyniesz po niebie, czujesz się radosny i bezpieczny. Kąpiesz się w promieniach słońca. Jesteś szczęśliwy. Czujesz, że jesteś częścią natury, częścią wszechświata. Masz swoje miejsce. Jesteś potrzebny i ważny. Jesteś jedyny i niepowtarzalny. Czujesz, że jesteś kochany i akceptowany. Zapamiętaj te wszystkie, wspaniałe odczucia. Zawsze będziesz mógł do nich wrócić, a teraz powoli zawracasz w kierunku swojego przedszkola. Wracasz do sali, na swój kocyk. Przestajesz być chmurką. Należy bezwzględnie pamiętać o tym, aby mówić głosem spokojnym, stonowanym, powoli, wyciszając go i modulując. Podczas całej relaksacji, w tle, z magnetofonu płyną dźwięki odpowiednio dobranej muzyki relaksacyjnej.

„**Pszczola Słoduszka**” Posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to, co ona. Było lato, słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami. Poczowała zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Słoduszce zaczął się plątać język, położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzusek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga

z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu staje się ciężka. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę spokojną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej. Jestem spokojna. Czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zасыpiam, zasypiam, zasypiam. Adaptacja treningu autogenego Schultza.

„Morze” - wyobraź sobie, że jesteś nad morzem. Idziesz na plażę. Jest ciepły słoneczny dzień (przerwa). Wokół widzisz żółty piasek. Czujesz ciepło piasku pod stopami. Czujesz, jak stopa zagłębia się w ciepłym piasku (przerwa). Słyszysz morze i widzisz jego błękit. Idziesz kierunku morza. Morze szumi, a promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i ciała (przerwa). Kładziesz się na piasku. Czujesz jego ciepło pod plecami, rękami i nogami. Ciepło wypełnia całe twoje ciało (przerwa). Nagle kilka kropel rozprysniętej fali spada na ciebie. Czujesz przyjemny chłód. Morze wciąż szumi. Czujesz się odprężony i rozluźniony (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało. E. Kosińska, B. Zachara, Profilaktyka pierwszorzędowa.

„Biały obłoczek”- usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą. Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące. Leżysz tak, zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste bezchmurne niebo (ok.15 sekund). Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak, odprężony, rozluźniony, spokojny. Sam stał się małą, białą chmurką, zmienił się w obłok. Teraz to ty jesteś małą, białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok.1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, przetrzyj dłońią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny, skoncentrowany. H. Teml, „Relaks w nauczaniu”.

„Motyl”- zapraszam was do w podróż do krainy fantazji, w czasie której spotkacie pewne zwierzę. Zwierzę to rodzi się jakby dwukrotnie. Za każdym razem wygląda inaczej. Kiedy rodzi się po raz drugi, wtedy może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach. Często podziwiamy wspaniałe kolory i wzory na jego skrzydłach. Nie zdradzajcie, o jakim zwierzęciu mówię. Usiądźcie spokojnie, zamknijcie oczy.

Oddychajcie głęboko i spokojnie. Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest zmęczoną małą gąsienicą. Leżycie spokojnie i cicho, otulenie mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą was kołdrą. Podczas gdy śpicie, wasze ciało rośnie. Wkrótce nadejdzie czas kiedy wyjdziecie ze swojej bezpiecznej otoczki jako motyle. Na wiosnę obudzicie się ze swojego snu i zobaczycie, jak przez kokon przebija kolorowe światło słońca. Światło to jest piękne i ciepłe. Macie ochotę opuścić ciemności swojego kokonu. Wyobraźcie sobie, jak kokon otwiera się z jednego końca. Bardzo powoli wychodzicie z kokonu, w którym tak długo byliście. Każdy jest teraz przepięknym motylem. Siadacie i rozpościeracie swoje skrzydła. Robicie to bardzo, bardzo powoli, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć. Rozpościeracie skrzydła i zauważacie, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki. Czujecie siłę w swoich małych skrzydłach i chcecie sprawdzić, jak można dzięki nim latać. Zaczynacie swój pierwszy lot. Zauważacie, że możecie sterować lotem. Upajacie się uczuciem, że możecie poruszać skrzydłami. Lecicie w ciepłym słońcu. Wyglądacie jak latający kwiat. Dokąd polecicie? Teraz wiecie, że możecie polegać na swoich pięknych skrzydłach. Wylądujcie gdzieś na ziemi i otulcie się skrzydłami, jak płaszczem. Przybieżcie teraz swoją ludzką postać. Zachowajcie w pamięci lekkość i piękno swojego lotu. Przeciągnijcie się, otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii. K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla dzieci od 6 do 12 roku życia, tom I

„Miś Puchatek” (relaksacja oparta na treningu autogennym w wersji A. Polender) → opowiadanie terapeuty: Wszystkie dzieci będą się teraz bawiły w małego, nieporadnego misia Puchatka. Miś żyje w dużym, ciemnym lesie. Przez całą wiosnę, lato i jesień miś ciężko pracował, musiał najeść się do syta, musiał także budować sobie poślanie, na którym przez całą zimę będzie spał. Wy na pewno wiecie o tym, że niedźwiadki w zimie śpią. Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym zmęczonym, spracowanym misiu i będą robiły to, co on robi. Misio układa się do głębokiego, zimowego snu i kładzie się prościutko na poślaniu. I wy też kładziecie się prościutko na kocykach. Misio kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego, puszystego mchu – wy też kładziecie sobie poduszeczkę pod głowę. Misio leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczka. Najpierw misio czuje, że jego nóżka (ta od okna) lewa robi się taka ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna czy żelaza. Misio nie może jej podnieść, nóżka stała się leniwa, ale tak jest jej dobrze, wygodnie ciepłutko. Ach, jak ciepłutko i przyjemnie. Druga nóżka (ta od drzwi) prawa – zazdrości lewej nóżce, więc, aby jej smutno nie było, misio myśli o tej drugiej. Druga nóżka też robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść,

więc się nie rusza, leży spokojnie, jest jej dobrze, ciepłutko. Ach, jak ciepłutko i przyjemnie. Teraz łapki misia też chcą, żeby im tak przyjemnie było, więc misio myśli o nich. Najpierw o rączce od okna. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Misio położył rączkę wygodnie na posłaniu wzdłuż swojego ciała. Rączka nie rusza się, paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im nie chce się robić. Gdy misio myśli o tej rączce (lewa) ona staje się taka ciężka, jakby była z żelaza, ale rączka jest ciepłutka i jest jej przyjemnie. Tak samo opowiadamy o drugiej ręce. Teraz misio myśli o swojej główce. Opuszcza główkę swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci, leci gdzieś w dół...Jest jej dobrze, buzia jest spokojna. Oczka są zamknięte, ale nie trzeba ich zaciskać, bo i tak nic nie widzą, jest ciemno. Buźka sama się otworzyła, ząbki opadły w dół, bo tak jest dobrze, przyjemnie o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko...Słuchamy razem z misiem, jak szumi las, jak ptaki śpiewają...(prowadzący nuci kołysankę). Teraz budzimy się i przeciągamy rozkosznie. O, jak dobrze...misiu się wyspał i czuje się świetnie. Teraz spróbujemy, czy potrafimy unieść w górę, czy potrafimy unieść wolniutko w górę jedną nóżkę, potem drugą – w górę i bach! – na posłanie. Teraz to samo próbujemy robić z rączkami: jedna rączka w górę i bach! Na posłanie, teraz druga rączka w górę i bach! Na posłanie. Misio podnosi się i wstaje. Wy też wstajecie. Usiądźcie jeszcze na chwilę i powiedzcie mi, kto naprawdę był misiem, kto naprawdę myślał i robił to samo, co misiu – podnieście rączki w górę. O, jak dużo dzieci. Czy było dobrze i przyjemnie? Cieszę się bardzo.

„Bezpieczne miejsce” – nauczyciel mówi: Pokażę wam dzisiaj ćwiczenie, w czasie którego możecie się nauczyć, jak czuć się pewniej i zdobyć nowe siły do nauki. Połóżcie się wygodnie, zamknijcie oczy. Spróbuj znaleźć jak najwygodniejszą pozycję. Z każdym oddechem odprężasz ciało. Wyobraź sobie, że stajesz się malutki, taki mały, że możesz spacerować po własnym ciele. Znajdujesz się teraz we własnym ciele, w jego środku. Rozglądasz się po jego wnętrzu. Jeśli jest za ciemno, możesz zapalić latarkę. Spróbuj teraz znaleźć wygodne miejsce, w którym z chęcią ukryłbyś się. Poszukaj takiego miejsca we własnym ciele. Czy są w nim jeszcze inne miejsca, gdzie mógłbyś się schować? Idź teraz tam, gdzie najchętniej byś się schował. Jak tam jest? Usadów się wygodnie. Jak czujesz się w swojej kryjówce? Rozkoszuj się poczuciem bezpieczeństwa w tym miejscu. Chciałabym, abyś pomału wyszedł ze swojej kryjówki. Opuść swoje ciało i stań się naturalnej wielkości. Poczuj, jak ciałem dotykasz podłogi. Poruszaj palcami, wyciągnij się i przeciągnij, powoli otwórz oczy. Opowiedz swojemu sąsiadowi lub sąsiadce,

w jakim miejscu swojego ciała znalazłeś bezpieczne schronienie. Jeśli dziś ci się nie udało, to z pewnością powiesz się następnym razem.

Elementy treningu autogennego do tekstu relaksacji „Na polanie” (propozycja podkładu: Raimond Lap – *Leśna kołysanka* z płyty *Muzyka bobasa 1*). Dzieci leżą na kocykach lub siedzą w wygodnej pozycji, zamykają oczy. Nauczyciel czyta przyciszonym, łagodnym głosem w tempie umiarkowanym tekst na tle cichej muzyki: Wyobraź sobie, że jesteś małym, maleńkim, puszystym misiem. Misiem z miękkimi włoskami i czarnym, błyszczącym noskiem. Spacerujesz po leśnej polanie. Świeci słońce, jest ciepło i jasno. Powietrze tutaj jest czyste. Czujesz zapach kwiatów, które rosną na polanie. Och! Jak tu jest przyjemnie. Możesz wygodnie położyć się na miękkim posłaniu z pachnącego sianka. Jest dobrze. Promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i przyjemnie rozgrzewają całe ciało. Wieje ciepły, lekki wiatr, który cicho szeleści listkami. W oddali słychać radosny śpiew ptaków. Jest dobrze... Jest bezpiecznie... Jest przyjemnie i spokojnie... A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki i prostujemy je. Raz, dwa, trzy. Głęboko oddychamy. Raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczy. I każdy z nas jest znowu dzieckiem. Miś został w lesie, a my tak jak on czujemy się dobrze. Jesteśmy wypoczęci i radośni.

Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychnął na inne przechodzące obok zwierzątka. Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia, jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda – pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzył się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie. Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciało, było mu bardzo wygodnie. Leżał teraz i odpoczywał. Poczul senność. Słonko wysyłało swe promyczki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł

przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głąskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł jak wiaterek przesuwał się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatnie przesuwał się od głowy w dół ciała, zabiera z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to? - zdziwił się. Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu - pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie motylek. Wrócę tu jeszcze - obiecał sobie - tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu. (źródło: M. Molicka „Bajkoterapia”).

„Zimowy spacer” . Idziesz do lasu na spacer. Jest zima. Drzewa liściaste są огоłocone. Możesz dostrzec jedynie zieleń jodeł. Idziesz przez chwilę, aż odczujesz na nosie płatki śniegu. Spoglądasz w niebo i zauważasz, że ku ziemi szybują białe płatki śniegu. Nasłuchujesz, o czym opowiadają. One chcą ci powiedzieć, że pragną pokryć ziemię delikatną warstwą śniegu. Pod tym śnieżnym przykryciem może ona odpoczywać w ciszy i obudzić się na wiosnę do nowego życia. Zamykasz oczy i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Cicho, zupełnie cicho spadają one na ziemię. Robisz wddech i wydech, wddech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Od czasu do czasu możesz usłyszeć wycie zimnego wiatru. Ale wiesz, że ogrzewa cię twój wełniany szal i zrobiona na drutach czapka. Twoje ubranie chroni cię od zimna i opadów. W rękawiczkach i w butach zimowych jest ci bardzo ciepło. Idziesz więc dalej i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Wgłębi duszy odczuwasz ciszę i czerpiesz z niej nową siłę. Robisz wddech i wydech. Obserwujesz, jak płatki śniegu pokrywają powoli drzewa, krzaki i trawę. Słyszysz, jak opowiadają o dzieciach na wsiach i w miastach, które cieszą się z białego przepychu i lepią bałwany. Mówią o jeżach i świstakach, które ułożyły się do snu w swoich kryjówkach przypudrowanych bielą mrozu.

Opowiadają też o lisie, który z powodu nagłej burzy śnieżnej uciekł do jaskini niedźwiedzia. Uważnie przysłuchujesz się płatkom śniegu. Każdy z nich, który spada na ziemię, pozwala ci odczuć spokój. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Powoli idziesz dalej. Na końcu lasu możesz rozpoznać pobielone śniegiem dachy domów. Wszystko jest spokojne i spokój jest także w tobie. A ponieważ jesteś całkiem wyciszony, możesz też odczuć w sobie nową siłę. Jesteś znowu w swoim pokoju, otwierasz oczy. Powoli się podnosisz. Zaciskasz pięści i wyciągasz się. Teraz jesteś świeży i rześki!” (źródło: A. Erkert „Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę”).

Bajka o czterech królestwach. D. Wawiłow „Bajka nowa, prostokątne i kwadratowe”, „Trójkątna Karolina”, „Kołowata wyspa”.

I królestwo: ”Za górami, za lasami, tam gdzie rzeki płyną miodowe, było sobie kiedyś królestwo bardzo piękne i kwadratowe. Kwadratowe stały tam chatki, kwadratowe kwitły tam kwiatki, kwadratowe latały ważki, kwadratowe śpiewały ptaszki. Kwadratowy był sobie zamek, cztery wieże i most zwodzony, kwadratowe ogromne wrota, kwadratowe złote balkony. W kwadratowej, złotej koronie król zasiadał w sali na tronie, w kwadratową drapał się głowę i do ludu wygłaszał mowę.”

II królestwo: ”Nie opodal za siódmą rzeką stała góra, a na tej górze było sobie drugie królestwo, prostokątne i niezbyt duże. Prostokątne stały tam chatki, prostokątne kwitły tam kwiatki, prostokątne latały ważki, prostokątne śpiewały ptaszki. Prostokątny był również pałac, cztery wieże i most zwodzony, prostokątne ogromne wrota, prostokątne złote balkony. W prostokątnej złotej koronie król zasiadał na tronie, w prostokątną drapał się głowę i do ludu wygłaszał mowę.”

III królestwo: ”Po niebie granatowym trójkątne płyną chmury, trójkątny księżyc płynie i niesie sny trójkątnej Karolinie. I śni się Karolinie jak wśród trójkątnych maków trójkątny rycerz do niej na białym mknie rumaku. Lecz budzi się królowna i łyży trójkątne leje, bo wokół niej ocean i wichry straszny wieje. Trójkątne w górze chmury, trójkątne szumią fale. Pośrodku oceanu trójkątna skała sterczy, a na tej trójkątnej skale trójkątny sterczy pałac. W trójkątnym tym pałacu królowa Karolina smażyła konfiturki, a wokół niej biegały trójkątne, śliczne dworki.”

IV królestwo: „Gdzieś tam, na końcu świata na oceanie bajek jest wyspa kołowata. Na drzewach wśród okrągłych dzieciółów i kukulek banany sobie rosą a wszystkie w kształcie kółek. W miasteczkach stoją domy okrągłe jak złotówki od ścian przez drzwi po dachy i dachówki. I w królestwie okropna jest atmosfera, gdzie spojrzysz dookoła, tam

widzisz same koła. Podobno na tej wyspie dlatego tak się dzieje, że król co wyspą władał był kiedyś kołodziejem. I robiąc w kółko koła tak przywykł do ich kształtu, że widząc inne formy od razu krzychał: gwałtu. Trójkątom i kwadratowi stawiamy zakaz wjazdu- niech żyją kołowrotki i koła od pojazdów.”

ZABAWY I CWICZENIA INTEGRACYJNE

1. „Impulsy ruchowe”.

Mają one strukturę, która pozwala na stosowanie ich przy różnych okazjach i niemal dla wszystkich grup. Dzieci poruszają się swobodnie w takt relaksującej muzyki. Prowadzący przerywa melodię co jakiś czas i głośno podaje impuls. Po wykonaniu go przez wszystkich uczestników, włącza ponownie muzykę. Dzięki tej metodzie można zachęcić do wykonywania najprzeróżniejszych ruchów i ożywania kontaktów. Przykłady impulsów:

- uściśnij jak najwięcej rąk,
- dotknij szybko wszystkich czterech ścian,
- stańcie we dwoje na jednej poduszce,
- idź tyłem w takt rozlegającej się muzyki,
- poklepcie się wzajemnie po ramionach,
- znajdź szybko osoby o identycznych cechach (w różnych kategoriach, np.: rozmiar butów, kolor oczu bądź włosów, miesiąc urodzenia, pierwsza litera imienia itp.)
- wyraż ciałem różne powiedzenia (np.: nosić kogoś na rękach, przyjąć z otwartymi ramionami, kopać dołki itp.).

2. „Od ściany do ściany”.

Wszyscy uczestnicy stoją po jednej stronie sali. Jedna osoba przechodzi na stronę, wykonując przy tym jakieś ruchy, które pozostali powtarzają, podążając także na drugą stronę. Tu następuje zmiana lidera.

3. „Mały piesek”

Dzieci powtarzają rymowankę i ilustrują ją ruchem, przyjmują pozycję na czworakach.

Mały piesek kręci głową

I rozgląda się wokoło. /dz: kręcą głową w różnych kierunkach/

Macha najpierw prawą łapą,

Bo ma dziś ochotę na to. /dz: swobodnie wymachują prawą nogą/

Teraz macha łapą lewą /dz: wymachują lewą nogą/

I obchodzi wielkie drzewo. /dz: maszerują w koło/

Wciąż ogonkiem wymachuje, /dz: poruszają biodrami/

Pięknem świata się dziwuje. /dz: wykonują siad klęczny, kołyszą głową objętą rękami/

4. „Poniedziałek”

Dzieci stoją, rytmicznie klaszczą i wypowiadają nazwy kolejnych dni tygodnia, starając się zapamiętać ich kolejność; liczą, ile dni ma tydzień.

Poniedziałek /dz: klaszczą z ugięciem kolan/

Wtorek /jak wyżej/

Środa /jak wyżej/

Czwartek /jak wyżej/

Piątek /jak wyżej/

So-bo-ta /naprzemiennie uderzają trzykrotnie o uda, kołysząc biodrami na boki/

Nie-dzie-la /jak wyżej/

To jest /wykonują dwa klaśnięcia/

Cały ty-dzień /wykonują wolny obrót wokół własnej osi/.

6. „Jestem smok”

Dzieci starają się rytmicznie powtarzać słowa rymowanki i ilustrują ją ruchami naśladowczymi czynności, o których jest w niej mowa.

Jestem smok, wielki smok,

I potykam się co krok.

Prawą łapą brzuch masuję,

Lewą w górze wymachuję.

Chodzę w koło na czworakach.

Tylną łapą sobie macham.

Pływać w rzece też potrafię,

Lecz najlepiej muchy łapię,

Wyskok w górę raz, dwa, trzy,

Gdy ich nie mam, chodzę zły.

7. „Wyliczanka dzieci angielskich”-Wawilow

Rytmiczne powtarzanie z jednoczesnym klaskaniem w swoje dłonie, a następnie naprzemiennie w dłonie partnera z pary.

Robin-Bobin – duży brzuch,

Zjadł na obiad tysiąc much,

Potem krowę, potem byka,

I pastucha, i rzeźnika,
Policjanta z dużym gwizdkiem,
Młyn i kuźnię z paleniskiem,
A na deser worek soli
I zawołał: „Brzuch mnie boli!”.

8. Masaże:

- masaż w kole – rysowanie wzorków na plecach,
- masowanie w parach,
- masowanie przy użyciu różnych przedmiotów: piłka, woreczek, wałek, pędzel, różnych części ciała: ręce, nogi, brzuch- automasaż,
- mydelko- automasaż np.: woreczkiem,
- masaż z wirszykiem.

Tu płynie rzeczka

Tu płynie rzeczka, *(wzdłuż kręgosłupa rysujemy z góry na dół falistą)*
Tędy przeszła pani na szpileczkach" *(szybko kroczymy" po plecach opuszkami palców wskazujących)*
Tu stąpały *(słonie(klepiemy lekko piąstkami)*
I biegały konie.
(szybko klepiemy palcami)
Wtem przemknęła *(szczypaweczka ,delikatnie szczypimy*
Zaświeciły dwa słoneczka *(powoli zataczamy dwa kółeczka)*
Spadł drobniutki deszczyk *(leciutko stukamy opuszkami palców)*
Czy cię przeszedł dreszczyk? *(delikatnie szczypimy dziecko w boczki)*

Słoń na wycieczce

Szedł sobie słoń na wycieczkę, *(z wyczuciem naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni)*
z tyłu na plecach miał teczkę, *(rysujemy palcem prostokąt)*
nos długi – trąbę słoniową *(rysujemy trąbę)*
i kiwał na boki głową. *(ujmujemy ciało dziecka i lekko kołyszymy na boki)*
Wolno szedł słonik, szurając nogami jak wielkie kloce. *(naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni)*
Tak ociężałe jak... słonie *(naciskając dłońmi na przemian, wolno przesuwamy je wzdłuż*

kręgosłupa do góry)

szedł sobie wolniutko po drodze.

List do babci

Kochana babciu (*Piszemy palcem na plecach dziecka*).

KROPKA (*naciskamy plecy w jednym miejscu*)

Piszę Ci, że mamy w domu kotka (*kontynuujemy pisanie*).

KROPKA.

Kotek chodzi (*kroczy my palcami*).

kotek skacze („*skaczemy*”, *opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach*),

kotek drapie (*delikatnie drapiemy dziecko po plecach*),

kotek chrapie (*opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie*).

I choć straszny z niego psotek (*łaskoczemy dziecko po plecach*)

bardzo fajny ten mój kotek (*przytulamy dziecko*).

Pisze Pani na maszynie

Pisze pani na maszynie (*palcami uderzamy po plecach dziecka*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho prawe*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho lewe*),

Świeci słońce (*masujemy całą dłoń po plecach*),

Idą konie (*lekko uderzamy pięściami po plecach*).

Biegną słonie po betonie (*bokiem dłoni uderzają po plecach*)

Płynie sobie kręta rzeczka (*bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa*).

Idą panie na szpileczkach (*palcami wskazującymi uderzamy po plecach*)

Pada, mały drobny deszczyk (*wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach*).

Czujesz dreszczyk? (*lekko chwytny za szyję*).

Lewa-prawa

Posmaruję prawą nogę, żeby poszła w długą drogę (*masujemy nóżkę*),

nakremuję lewą nogę, bo na jednej iść nie mogę (*masujemy drugą nóżkę*).

Twoją małą, prawą nóżkę wnet położę na poduszkę (*kładziemy nóżkę na bok*),

a dla twojej lewej nóżki mam masażyk na paluszki.

Pomasuję ci paluszki u twojej małej, lewej nóżki (*masujemy paluszki dziecka*).

Prawa nóżka też je ma.

Kto je pomasuje? Ja! (*zmieniamy nóżkę*)

PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Scenariusz

WEDŁUG METODY CARLA ORFFA

Cele ogólne:

- kształcenie inwencji twórczej dziecka, własnych kompozycji słownych, muzycznych i ruchowych,
- dostarczenie dzieciom okazji do spontanicznych działań i wyrażania radości.

Cele szczegółowe:

- dzieci rozwijają swoją naturalną ruchliwość, poznają właściwości rzeczy (gazeta) dobierają określenia przymiotnikowe,
- wyrabiają wrażliwość słuchową -łatwiej nawiązują kontakty i są bardziej otwarte.

Metody pracy:

- Metoda Carla Orffa

Forma pracy: zajęcia zorganizowane z całą grupą.

Środki dydaktyczne:

gazety, tamburyno, bębenek, kasety z muzyką

Przebieg zajęcia:

Wstęp:

1. Opowiadanie nauczycielki o mieście „Gazetkowo”, gdzie każdy mieszkaniec wybiera sobie dom (gazety rozłożone na podłodze).
2. Ćwiczenie myślenia twórczego; tworzenie listy atrybutów gazety; Instrukcja: weź do ręki gazetę, obejrzyj jaka ona jest, dotknij ją, zobacz jaką ma grubość sprawdź czy wydaje dźwięk, powąchaj ją, oceń ciężar.

Część główna:

3. Kontakt emocjonalny; porównywanie gazety do przedmiotów codziennego użytku – prześcieradła, poduszki, kołdry, części garderoby itp.
4. Wydobywanie odgłosów akustycznych; dzieci maszerują po sali i naśladową padający deszcz (uderzanie w gazetę), wiejący wiatr (wachlowanie gazetą), marsz (pocieranie gazety) w części drugiej zagadki akustyczne; nauczycielka odwrócona tyłem wydobywa z gazety

różne odgłosy, dzieci odgadują co dzieje się z gazetą (darcie, składanie, zwijanie, podrzucanie, stukanie, itp.).

5. Zabawa przy muzyce. Gazety leżą na podłodze – to kałuże. Bieg, marsz, skoki przez kałuże, omijanie, slalom.

6. Ustawienie jak wyżej – gazety to „komórki do wynajęcia”. Bieg, marsz po sali w rytm melodii. Cisza (brak melodii) – wracamy do swojej „komórki”; składamy gazetę na pół i tak powtarzamy zabawę dopóki dzieci będą mogły utrzymać równowagę.

7. Zabawa w czytaniu; dzieci ujmują gazetę obiema rękami i czytają artykułując dowolne sylaby (le, la lu...) i zmieniając natężenie głosu, przyjmując różne pozycje w czasie czytania.

8. Zabawa kształcząca słuch i sprawność fizyczną, pt. „Niewidzialni”; przy dźwiękach tamburyna dzieci swobodnie biegają, na dźwięk dzwoneczka – zwijają się w kłębek, nakrywają się gazetą – peleryną.

9. Zabawa w parach. Każda para „zrośnięta” jest ramieniem. Chodzi po sali w rytm melodii i czyta gazetę. Najpierw swoją potem gazetę sąsiada – na krzyż. Bardzo ważne jest współdziałanie z partnerem i orientacja w przestrzeni, aby nie zderzyć się z inną parą.

10. Taniec z gazetą na głowie, na brzuchu, na plecach, na ręku itp. Tak samo w parach (jedna gazeta na parę). W tańcu trzymamy gazetę czołami, plecami, kolanami itp. Wszystkie polecenia wykonywane są w rytm melodii.

Zakończenie:

11. Zwijamy gazetę w kulę (raz prawą raz lewą ręką). Swobodna zabawa kulami; kopanie, podrzucanie, toczenie, przeskakiwanie, rzucanie śnieżkami, jedzenie jabłka, kotek bawi się wełną itp.

12. Marsz w kole w rytm melodii. W środku koła kosz. Wrzucanie kul do kosza na każdą akcentowaną nutę (bębenek).

Scenariusz

Cele ogólne:

- poznawanie własnego ciała oraz ciała partnera,
- odkrywanie swoich możliwości,
- wdrażanie do zaufania sobie i innym.

Cele operacyjne:

- potrafi przystosować własne ruchy do ruchów partnera,
- potrafi się zrelaksować,
- odczuwa radość płynącą z zabawy.
- potrafi opanować własny lęk i emocje,
- czuje się bezpieczne.

Metody:

- Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,

Formy pracy:

- indywidualna jednolita,
- zbiorowa jednolita i zróżnicowana.

I. Część wstępna:

- Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa:
- Marsz po obwodzie koła. Dzieci, w zależności od dźwięku instrumentu, który usłyszą, maszerują na całych stopach (tamburyno), na palcach (trójkąt), na piętach (kołatka).
- Siad skulny: dzieci kręcą się dookoła osi w jedną i w drugą stronę na pośladkach odpychając się rękami.
- Leżenie na brzuchu: dzieci obracają się dookoła osi w obie strony za pomocą rąk.
- Zabawa ze śpiewem: „Głowa – ramiona”. Dzieci pokazują tę część ciała, którą wymieniają w piosence. Z każdym powtórzeniem zwrotki tempo piosenki przyspiesza.

Głowa, ramiona, brzuch i stopy, brzuch i stopy, brzuch i stopy.

Głowa, ramiona, brzuch i stopy, brzuch i stopy, brzuch i stopy.

Oczy, uszy, usta, nos.

II. Część główna (*ćwiczenia w parach*):

- *Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą; opanowanie lęku i emocji.*
- Rozsyпка. Przywitanie zabawą: „Witam wszystkich, którzy...”
- Siad rozkroczny twarzą do siebie. Naprzemienne skłony i leżenie (przeciąganie partnera).
- Siad rozkroczny twarzą do siebie. Dzieci dotykają się stopami, unoszą nogi lekko w górę i „jadą na rowerze” w rytmie granym przez N; szybko - wolno.
- Siad tyłem. Jedno dziecko wykonuje skłon, a drugie kładzie się na jego plecach.
- Siad skulny. Jedno dziecko zwija się w kłębek, a partner usiłuje rozwiązać „paczkę”.
- Improwizacja ruchowa przy muzyce z płyty CD. Swobodny taniec indywidualnie oraz w parach (według inwencji dzieci) w tempie wolnym oraz szybkim.
- Prowadzenie „ślepa”. Jedno dziecko zamyka oczy i jest prowadzone przez opiekuna po sali w różnych kierunkach.
- „Winda”. Dzieci stoją, opierając się o siebie plecami. Trzymając się pod ręce, próbują najpierw usiąść, a następnie wstać.
- Pozycja stojąca. Jedno dziecko stoi w rozkroku, drugie przechodzi na czworakach pod „mostkiem”- pomiędzy nogami partnera.
- Leżenie na plecach. Dziecko leżące jest turlane delikatnie przez partnera po podłodze w przód i w tył.
- „Taczki”. Jedno dziecko łapie drugie pod kolana i prowadzi do przodu.

III. Część końcowa:

- *Ćwiczenia rozluźniające, relaksujące.*
- Leżenie przodem. Jedno dziecko siada na pośladkach drugiego i wykonuje na jego plecach delikatny masaż palcami.
- Leżenie przodem. Jedno dziecko siada na pośladkach drugiego, łapie go za ręce i pociąga do siebie prostując plecy.
- Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami. Wskazywanie ręką kierunku skąd słychać dzwoneczek. (N. zmienia swoje położenie w sali, po czym dzwoni dzwoneczkiem)
- Relaks – odpoczynek w pozycji leżącej przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna”. Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.
- Podziękowanie za zabawę. Podawanie sobie rąk ze słowami: *dziękuję, lubię się z tobą bawić.*

Scenariusz

Cele ogólne:

- odreagowanie napięć psychiczno – fizycznych przez takie formy muzyczne jak: silna emisja głosowa, rytmizacja tekstu, taniec indywidualny,
- kształcenie wrażliwości słuchowej przez wyrażanie muzyki tańcem,
- rozwijanie wyobraźni,
- odzwierciedlenie swoich stanów emocjonalnych dzięki niewerbalnym środkom komunikacji (pantomima, gest, ruch).

Metody pracy :

- czynna - wykonanie zadań i ćwiczeń relaksacyjnych,
- słowna - słuchanie opowiadania, rozmowa,
- oglądowa.

Formy pracy:

- zbiorowa,
- grupowa

Środki dydaktyczne:

Płyta CD z muzyką „Grek Zorba – taniec” M. Theodorakis, arkusz papieru, farby plakatowe.

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie się z dziećmi. „Muzyczne powitanie”
„Dzień dobry dzieci, dzień dobry pani”. Dzieci po kolei wybierają dowolny instrument i przedstawiają się:
Ja jestem Kasia
Dzień dobry Kasiu.
2. Wołanie imion – echo. Dzieci spacerują po sali. Po dotknięciu przez osobę rozpoczynającą zabawę dziecko wymawia głośno i cicho swoje imię . Grupa je powtarza . Zabawa kończy się gdy wszyscy uczestnicy wypowiedzą swoje imię .
3. „ Ruski samolot” – zabawa rytmiczna. Dzieci wykonują rytmiczne uderzenia według schematu :

- uderzenie o kolana dłońmi,
- klaśnięcie przed sobą,
- skrzyżowanie: prawa ręka na lewy bark,
- skrzyżowanie: lewa ręka na prawy bark,
- prawa ręka – zgięta w pięść- nad prawym kolaniem, lewa ręka uderza w prawą pięść dwa razy,
- jak wyżej, tylko zmiana rąk,
- dwa uderzenia o zewnętrzne strony uda,
- dwa uderzenia o wewnętrzne strony uda, Schemat ten powtarzamy kilka razy.

4. „Kolorowa muzyka”– Dzieci siedzą lub stoją przy jednym stole, na którym położony jest duży arkusz papieru. Słuchając muzyki malują wspólny obraz. Będziecie malowali wspólnie muzykę, którą za chwilę usłyszycie. Nie zastanawiajcie się, niech waszą dłoń prowadzi muzyka i zapełni arkusz. Pamiętajcie, że malujecie na jednym kartonie.

5. Omówienie i prezentacja pracy. Dzieci dzielą się swoimi refleksjami na temat malowania muzyki. Czy trudno wam było malować razem? Jeśli tak, to dlaczego?

6. Zakończenie zajęć przekazanie „Iskierki przyjaźni”.

Scenariusz

Cele ogólne:

- wprowadzenie w stan relaksu,
- zmniejszenie zachowań agresywnych,
- wdrażanie do poszanowania swojego ciała poprzez kontrolowanie swoich emocji

Metody pracy :

- czynna - wykonanie zadań i ćwiczeń relaksacyjnych,
- słowna - słuchanie opowiadania, rozmowa,
- oglądowa

Formy pracy:

- zbiorowa

Środki dydaktyczne:

Płyta CD z muzyką Ennio Morricone, balony, maskotka dla każdego dziecka

Przebieg zajęć

1. Powitanie grupy, przekazanie „Iskierki przyjaźni”.

2. „Zabawa z balonami”.

Każde dziecko ma jeden balon. Odbija balon delikatnie w rytm muzyki. Prowadzący zachęca do estetycznych i tanecznych ruchów zgodnych z muzyką. Sam może również włączyć się do zabawy i być dla dzieci przykładem.

3. „Silny, słaby” – ćwiczenia relaksacyjne wg Jacobsona.

Dzieci leżą na materacu, nogi wyciągnięte swobodnie. Prowadzący mówi:

- zegnij ramię, napręż mięśnie, jesteś siłaczem, naprężaj mocno mięsień,
- a teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż rękę na materac, teraz czujesz jak rozluźniły się twoje mięśnie,
- druga ręka to samo ćwiczenie,
- odpocznij chwilę leż swobodnie i oddychaj,
- teraz silna i słaba będzie twoja noga,
- włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuść klocek,
- to samo ćwiczenie z drugą nogą,

- a teraz napełń brzuch powietrzem, tak żeby był napięty jak balon, powoli wypuść powietrze i rozluźnij mięśnie,
- naciśnij mocno głowę w poduszkę na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywasz czujesz ulgę,
- jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków, marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie.

4. Ćwiczenia oddechowe w pozycji siedzącej:

- siad skrzyżny : wdech – oczy otwarte; wydech – oczy zamknięte,
- siad skrzyżny : wdech w pozycji wyprostowanej ; wydech przy lekkim skłonie w przód,
- siad skrzyżny : wdech – skrzyżowanie rąk na piersiach; wydech – położenie rąk na kolanach.

5. Relaksacja „Oddychanie z maskotką”

Leżysz na plecach, a twoja maskotka leży na twoim brzuchu. Czy twoja maskotka ma jakieś imię? (dziecko podaje to imię) Czy czujesz, jak maskotka leży na twoim brzuchu?(dziecko może pokiwać głową).

Tak? Wspaniale!

A teraz oddychaj tak, by powietrze wpływało dokładnie tam, gdzie leży twoja maskotka. (dziecko oddycha, ale patrzy wciąż na nauczyciela)

Spójrz na swoją maskotkę. Co się teraz z nią dzieje?(dziecko może powiedzieć: maskotka kołysze się).

Jak myślisz, czy jej się to podoba?

Tak, to naprawdę przyjemne, jak kołyszysz swoją maskotkę. To na pewno się jej podoba.

Kołysz ją tak jeszcze przez pewien czas, być może zaśnie podczas twojego kołysania.

6. „Pożegnanie”- Dzieci żegnają się w sposób przez siebie wymyślony np. ukłonami, skinieniem głowy, machaniem ręki itp.

Scenariusz

Cele ogólne:

- wdrażanie do poszanowania własnego ciała poprzez kontrolowanie swoich emocji,
- ochrona układu nerwowego - nabycie umiejętności wyciszania się i relaksacji,
- wprowadzenie w stan relaksu,
- integracja grupy,
- rozwijanie umiejętności skupienia uwagi.

Metody:

- czynna - wykonanie zadań i ćwiczeń relaksacyjnych,
- słowna - słuchanie opowiadania, rozmowa,
- oglądowa.

Formy pracy:

- rozmowa wprowadzająca,
- trening autogenny,
- ćwiczenia oddechowe,
- zabawy relaksujące,
- z całą grupą.

Środki dydaktyczne:

Muzyka relaksacyjna, szpilka, kartki papieru, farba plakatowa.

Przebieg zajęcia:

1. Integracja grupy - przywitanie się ze sobą, podanie ręki, miły uśmiech,
2. Zabawa „Król Pasibrzuch”
3. Ćwiczenie wyciszające ze szpilką.
4. Relaks oddechowy.

Dzieci kładą się na plecach, nogi uginają w kolanach, stopy na podłodze, dłonie układają na brzuchu. Słuchają muzyki w dowolnym tempie, oddychają spokojnie tak, by przy wdechu dłonie były wypychane przez brzuch ku górze, a przy wydechu wraz z brzuchem w dół.

5. Zabawa oddechowa „Chmurki”.
6. „Rysunek”- zabawa połączona z malowaniem farbami.

Dzieci siedzą przy długim, wspólnym stole, mając przed sobą kartkę papieru i farby plakatowe. Dzieci słuchają muzyki relaksacyjnej i zaczynają malować na dowolny temat.

7. Zakończenie zajęć. Zabawa „Masaż pleców”.

Wyobraźcie sobie, że na waszych plecach znajduje się mnóstwo małych oczu, którymi możecie czytać to, co ktoś inny na nich pisze lub rysuje. Usiądźcie na podłodze tak, aby jedno dziecko siedziało z przodu, a drugie za nim - by mogło rysować na jego plecach. Plecy partnera są tablicą, ręka kredą.

Będziecie rysowali czubkiem wskazującego palca. Rysujcie nim mocno, aby plecy mogły odczytać. A „tablice” próbują odczytać, co „krecia” na nich maluje.

„Kreda” rysuje duża. jedynkę, cztery długie linie, swoje imię, sześć kresek z prawej strony w lewą, duże koło, dużo (małych punkcików, trójkąt, kwiatka, twarz, a teraz „kreda” dmucha odrobinę ciepłego powietrza we włosy partnera... teraz „kreda” kładzie obie ręce na barkach partnera i mówi „do widzenia”. A teraz zamienicie się, proszę, miejscami... „kreda” będzie teraz „tablicą”, a tablica „kredą”.

Scenariusz

Cele ogólne:

- pozbycie się całodziennego stresu
- wyciszenie, odprężenie
- rozwijanie wyobraźni dzieci
- zapoznanie z kinezylogią edukacyjną Dennisona

Metody:

- czynna - wykonanie zadań i ćwiczeń relaksacyjnych,
- słowna - słuchanie opowiadania, rozmowa,
- oglądowa.

Formy pracy:

- odprężające ćwiczenia fizyczne
- pogadanka
- praca z małą grupą
- wizualizacja

Środki dydaktyczne:

Koc, muzyka relaksacyjna, tekst z książki Francois J. Paul-Cavallier „Wizualizacja”

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie i życzenie dobrej zabawy
2. Krzyk i śmiech 1 minuta na wyrzucenie z siebie złości, gniewu; na odblokowanie; można stać lub skakać, w zależności od potrzeb.
3. „Zrzuc ciężar z pleców”.

Wyobraź sobie, że twoje ramiona przygniata ciężki worek piasku. Zataczasz się pod jego ciężarem. Ręce trzymasz skrzyżowane przed piersią. A teraz z okrzykiem: Aaaaa.....odrzuć ręce do tyłu i zrzucasz ten straszny ciężar. Pooddychaj spokojnie, po czym powtórz to ćwiczenie dwu- lub trzykrotnie.

4. „Otrząśnij się ze stresu”

Stań w rozkroku. Zaczynj się otrząsać całym ciałem, a w szczególności ramionami i nogami.

Strząśnij z siebie wszystkie obciążenia, negatywne myśli, gniew i zmartwienia. Pomóż sobie

mocniejszym, głośniejszym wydechem.

5. Zaczynamy od ćwiczeń na przekraczanie linii środka

- ruchy naprzemienne:
- dotykanie prawą ręką uniesionego lewego kolana, a potem lewą ręką - prawego kolana; tak kilka razy na przemian,
- jak wyżej - dotykanie łokciem kolana,
- dotykanie lewą ręką prawej stopy (ręka za plecami, noga zgięta w kolanie) i odwrotnie.

Ćwiczenia te wzmagają aktywność organizmu, aktywizują jednocześnie obie półkule mózgowie. Usprawniają wykonywanie zajęć domowych, uczenie się, koordynację ciała przy zajęciach sportowych.

- leniwe ósemki, kreślenie kciukiem, płynnym ruchem, leniwej (poziomej) ósemki, zaczynając od punktu środkowego na wysokości oczu, w lewo w górę, łukiem w dół. Potem dołem do punktu środkowego, górą w prawo, łukiem ku dołowi i dołem w lewo do punktu wyjścia. Powtórzyć 3-krotnie. Następnie:
- drugim kciukiem (3x)
- oboma, z rękami splecionymi (3x), zawsze wodząc wzrokiem zza kciukiem. Ósemki winny być "pełne", z wyraźną linią środkową.

Ćwiczenie to koordynuje działanie obu półkul mózgowych. Stanowi znaczną pomoc w reedukacji dzieci dyslektycznych. Poprawia płynność czytania, zapamiętywanie, słuchanie i myślenie jednocześnie. (5 minut)

6. Siad w kole, twarzami do środka. Powolne wyciszanie po dotychczasowych ćwiczeniach. Głębsze oddechy. Można zamknąć oczy, jeśli ktoś ma ochotę.

Zachęcanie dzieci, aby spróbowały przypomnieć sobie, co miłego je ostatnio spotkało - w domu lub w przedszkolu. Jeśli ktoś chce, może o tym opowiedzieć pozostałym uczestnikom.

ok. 5 minut

7. Dzieci biorą maty kładą się na plecach, ręce wzdłuż ciała. Można zamknąć oczy. Włączam muzykę relaksacyjną i krótko opowiadam, na czym polega wizualizacja. Przedstawiam zalety ćwiczenia wyobraźni.

Wizualizacja „Na łodzi”.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się na morzu, w łodzi... Leżysz w łodzi, czujesz dotyk ciepłego, drewnianego dna... Zapach drewna, ciepło słońca, jest przyjemnie... Czujesz delikatne kołysanie się łodzi... W górę i w dół, w górę i w dół... Czujesz, że twój oddech ma ten sam

rytm - wdech i wydech... Ogarnia cię spokój. Jesteś ciężki, ciepły, swobodny i spokojny... Słyszysz, jak fale delikatnie uderzają o burtę. Dźwięk ten działa uspokajająco... Jesteś zupełnie spokojny i odprężony... Słyszysz szum morza... Patrzysz na niebo... Widzisz małą chmurkę na horyzoncie...

Pozwalasz się nieść falom...

Jesteś spokojny, rozluźniony, odprężony...

Nic ci nie przeszkadza...

Jesteś zupełnie spokojny i całkowicie odprężony...

Wróć teraz do sali. Zwiń dłonie w pięści, wyciągnij i rozciągnij ręce, przeciągnij się i ziewnij, otwórz oczy.

ok. 15 minut

8. Podsumowanie: -wrażenia dzieci, podziękowanie za udział w zajęciach.

Scenariusz

Cele zajęć:

- odprężenie, rozluźnienie ciała, rozładowanie napięcia emocjonalnego
- pobudzenie wyobraźni
- doskonalenie koncentracji uwagi
- integracja grupy

Metody, techniki pracy:

- zabawa
- ćwiczenie relaksacyjne
- ćwiczenie oddechowe

Formy pracy:

- zbiorowa
- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- butelka szklana
- tekst do relaksacji (wizualizacji) pt. „Obserwowanie chmur”
- odtwarzacz CD, płyta CD z muzyką Ennio Morricone

Przebieg zajęć

Faza wstępna

1. Powitanie – przybijanie „piątki”

Na powitanie uczniowie przybijają sobie „piątkę”.

2. Zabawa „Butelka komplementów”

Grupa siada w kręgu. Dziecko kręci szklaną butelką i mówi coś miłego (komplement) osobie, którą wskaże butelka. Następnie butelką kręci wskazana wcześniej osoba itd.

UWAGA! Należy zadbać, aby wszystkie dzieci usłyszały komplementy.

Faza zasadnicza

1. Zabawa ruchowa „Osoby, które lubią...”

Uczniowie stoją w kręgu; nauczyciel mówi zdanie „Osoby, które lubią banany, zamieniają się miejscami”

Propozycje zadań:

- dzieci, które lubią wiosnę zamieniają się miejscami
- dzieci, które lubią lody czekoladowe ...
- dzieci, które mają na sobie coś niebieskiego ...
- dzieci, które lubią jeść frytki ...
- dzieci, które mają dzisiaj dobry humor ...

14. Zabawa ruchowa „Myjnia samochodowa”

Dzieci ustawiają się w dwuszeregu parami. Wyobrażają sobie, że tworzą myjnię dla samochodów, a ich ręce są szczotkami, które głaszczą i masują samochód, czyli ochotnika. Ochotnik przechodzi z zamkniętymi oczami między rzędami, a dzieci delikatnie go dotykają, głaszczą i mówią miłe rzeczy, tak żeby myjnię opuszczał „szczęśliwy samochód”.

3. Ćwiczenie oddechowe „Wydechamy stres”

Uczniowie stoją luźno na środku. Wyobrażają sobie, że są balonami. Wciągają przez nos dużo powietrza udając nadmuchane balony. Przez chwilę przytrzymują powietrze, a następnie powoli wypuszczają ustami i wiotczeją, jakby ktoś wypuszczał powietrze z balonu.

4. Relaksacja przy muzyce – wizualizacja do tekstu pt. „Obserwowanie chmur”

Nauczyciel prosi dzieci, aby położyły się w wygodnej pozycji, zamknęły oczy i posłuchały.

Wyobraźcie sobie, że w piękny, letni dzień idziecie przez duży ogród. Kwiaty, które kwitną przy furtce pokryte są jeszcze kroplami rosy. Powoli otwieracie małą furtkę i wchodzić

do ogrodu. Idziecie do tej jego części, która jest już cała w promieniach słońca. Wieje lekki wiatr. W miejscu z miękką, suchą trawą kładziecie się na ziemi. Leżycie na plecach i patrzycie w niebo, po którym przesuwiają się małe, puszyste chmurki. Widzicie, że chmury mają różne kształty. Jedna z nich wygląda jak niedźwiedź. Kiedy na nią patrzycie, zmienia swój kształt i staje się krasnalem. Chwilę później wygląda jak zając. Leżcie spokojnie na trawie i obserwujcie chmury; zwracajcie uwagę na to, jakie obrazy wam pokazują (1-2 minuty).

Nadszedł czas, aby opuścić ogród. Pożegnajcie się z chmurami i podziękujcie ogrodowi za to, że możecie przyjść do niego zawsze, kiedy tego potrzebujecie. Wróćcie tą samą ścieżką i zamknijcie za sobą furtkę.

Poprzeciągajcie się przez chwilę i otwórzcie oczy. Bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.

Po wykonaniu ćwiczenia chętne dzieci mogą podzielić się swoimi wrażeniami.

Faza końcowa

1. „Przekazanie uśmiechu”

Na zakończenie zajęć dzieci siadają w kręgu na dywanie, każdy kładzie rękę na ramieniu sąsiada z prawej strony i uśmiecha się do niego.

ZABAWY

Dziecko w studni

Dzieci siedzą w kole. Jedno dziecko stoi pośrodku. Nagle upada na ziemię i skarży się: Wpadłam do studni! Pozostałe dzieci pytają chórem: Kto ma cię uratować? Dziecko odpowiada np.:

- Ten, kto potrafi najgłośniej krzyknąć, albo
- Ten, kto potrafi najlepiej pocieszać innych, albo
- Ten, kto najszybciej biega itp.

Kiedy podawane są określone sposoby zachowania, dzieci siedzące w kole próbują zademonstrować je. Osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na to, by zawsze ktoś inny mógł ratować dziecko znajdujące się w środku.

Gorące krzesło

Wszystkie dzieci siedzą w kole. Pośrodku stoi "gorące krzesło". Zajmuje je dziecko, które w danym momencie potrzebuje najwięcej wsparcia i oznak sympatii. Po kolei przesuwa ono swoje "gorące krzesło", stawiając je kolejno przed wszystkich uczestników, którzy mówią mu o czymś, co w nim lubią, cenią, np. jego doskonałe pomysły podczas zabawy, troskę o małą siostrę, elegancką fryzurę itp. Każde dziecko powinno mieć możliwość zajęcia miejsca na „gorącym krześle”.

Jestem dumny

Dzieci siedzą w kole i uzupełniają po kolei początek zdania: Jestem dumny z tego, że... np. - odważyłem się przejść sam obok wielkiego i groźnie wyglądającego psa itp. Nie zmuszamy żadnego dziecka do zabrania głosu. Ale być może również prowadzący zastanowi się i opowie, z czego jest dumny.

ZABAWY Z CHUSTĄ ANIMACYJNĄ

1. „**Kogo brakuje?**”- dzieci stoją w kręgu z zamkniętymi oczami trzymając chustę na wysokości pasa. N. wybiera osobę która wchodzi pod chustę. Następnie dzieci otwierają oczy i zgadują kto jest pod chustą.
2. „**Dzielne dzieciaki**” - wszyscy leżą na chuście nogami do środka koła i wykonują polecenia N., np. turlamy się, rowerek nogami, klaskanie nad głową, trzymamy się za ręce i podnosimy nogi do góry, itp.
3. „**Kolorowe przedmioty**”- N. rozkłada na chuście różne przedmioty w różnych kolorach. Zadaniem dzieci jest posegregowanie ich wg kolorów i umieszczenie ich na odpowiednim polu na chuście. Następnie każdy próbuje przeliczać przedmioty na polach i odnaleźć dany kolor w sali
4. „**Meksykańska fala**”- dzieci trzymają chustę, zadaniem grupy jest tak manewrować chustą aby powstała fala
5. „**Muzyczna chusta**” - w rytm muzyki porusza się falując chustą.

BAJKI TERAPEUTYCZNE

„**Szczupaczek pływaczek**”- bajka (Małgorzata Czarnecka)

Trudność dziecka: agresywność

Zasób dziecka: jest sprawny fizycznie

Metafora: szczupak

Wyobraź sobie gęsty las, w którym rosną piękne, ogromne, stare drzewa. Smukłe, siwe brzozy z długimi, cienkimi gałkami. Dumne, rozłożyste dęby i grube lipy. Słyszysz szum liści, jęki chwiejących się drzew i trzaski łamanych przez wiatr gałęzi. Idąc poczujesz miękką wilgoć mchu, muskanie gałązek albo delikatny dotyk pajęczej nici na twarzy. Postaraj się głęboko oddychać, a zachłystniesz się świeżym zapachem żywicy, kwiatów i aromatem leśnych ziół. Na niewielkiej polance zobaczysz jezioro z ciemnoniebieską miejscami szmaragdową wodą. Pod powierzchnią ujrzysz różne wodne zwierzątka. Są tam malutkie, złote rybki, czarne węgorze i ołowianoszare leszcze. Nad taflą jeziora uganiają się srebrzyste ważki wydające cichutkie brzęki. Poczuj na twarzy orzeźwiający podmuch wilgotnego powietrza. Dotyk małych kamyczków ocierających się o siebie i piasek tworzący finezyjne wzorki w rytm przyprływającej i odpływającej wody. Promienie słoneczne przedostają się przez gęszcz roślin rozświetlając cały podwodny świat. Gdy dobrze popatrzysz możesz tam zobaczyć zielono-brązowe kamienie, które obijając się o siebie wydają cichy stukot.

Poczujesz piaszczyste dno jeziora, w które delikatnie zapadają się twoje stopy i otulającą miękkość roślin. Pod dużym, brązowym kamieniem leżącym na samym środku jeziora mieszkała rodzinka szczupaków. Byli w niej mama, tata i troje dzieci. Wśród nich najbardziej wyróżniał się szczupak z czarną plamką na pyszczku. Był opryskliwy, często bez powodu przepychał się, podszczypywał i atakował inne zwierzęta. Nie chciał podporządkowywać się zasadom panującym wśród współtowarzyszy. Nikt nie chciał się z nim bawić, czuł się więc bardzo samotny. Któregoś dnia kiedy szczupaczek z plamką przepływał koło starego kamienia podслуchał rozmowę kolegów:

- Co ten Plamka wyprawia, przecież nas boli kiedy nas szczypie i odpycha ogonkiem?- powiedział jeden.

- Tak to jego zachowanie sprawia nam ból, psuje zabawę i humor- odpowiedział drugi.

- Szkoda, moglibyśmy się fajnie razem bawić, gdyby nie był taki złośliwy. Pamiętasz, jak szybko i zwinnie dopłynął do zatoczki kiedy były zawody pływackie?

- Bardzo mi się podobało. Fantastycznie pływa, sam bym tak chciał.

Szczupaczek nie słuchał dłużej co mówią inne rybki i dumnie odpłynął w swoją stronę.

Pewnego letniego dnia rozpiętała się burza. Plamka nie zwracając uwagi na wysokie, niebezpieczne fale beztrąsko popłynął do swojej ulubionej zatoczki. Wzburzona woda poruszyła kamienie, które nagle osunęły się i uwięziły nieszczęśnika. Długo szamotał się i próbował uwolnić z potrzasku, lecz kamienie nie ustępowały. Przygniatały jeszcze bardziej jego smukłe, słabnące ciało. Ostatkiem sił szarpnął się i zaczął rozpaczliwie wołać:

- Ratunku, niech mi ktoś pomoże! Ratunku!

Jego wołanie usłyszały karpie mieszkające w zatoczce. Jednak nie potrafiły przesunąć przygniatającego go ciężaru.

- Popłyniemy do szczupaków - powiedziały zapłakanemu pływakowi.

Koledzy Plamki bez wahania pospieszyli na pomoc. Silnymi ogonkami odsuwały twarde kamienie i uwolniły nieznośnego kolegę. Przez całą powrotną drogę szczupaczek rozmyślał, jak wiele zawdzięcza swoim wybawcom, którym często dokuczał.

- Już wiem – pomyślał.

Następnego dnia nie mówiąc nic nikomu, popłynął w szuwary, gdzie wesoło bawili się jego koledzy. Niepewnie zbliżył się do bawiących.

- Bardzo dziękuję, że mi pomogliście – odrzekł nieśmiało.

- Przepraszam za moje wybryki, już nigdy nie będę robić wam krzywdy .

- Czy mogę się z wami bawić? – zapytał.

Koledzy wybaczyli mu dawne występki i zaprosili do wspólnej zabawy. Ich smukłe, srebrzyste ciała migotały wśród wodnych roślin. Słychać było radosny śmiech i plusk zmaconej harcami wody.

Szczupaczek poczuł się szczęśliwy i z rozkoszą poddał się kołyszącej fali.

„Bajka o dwóch ołówkach” (Małgorzata Czarnecka)

Cel: uświadomienie potrzeby przyjaźni, bezinteresownej chęci pomagania, budowanie zaufania, lojalności, stymulacja empatii (współczucia).

W pewnym piórniku leżały równo ułożone ołówki. Były kolorowe, tylko jeden był zwykły, szary. Tuż obok niego znajdował się wspaniały ołówek dwukolorowy: czerwono-niebieski. Ołówki zawsze przebywały razem, czy to leżąc obok siebie w piórniku, czy ścigając się i kreśląc wzory na papierze. Szary rysował kontury, a dwukolorowy wypełniał je barwami. Bardzo lubiły się tak razem bawić. Inne kolorowe chciały przyjaźnić się z dwukolorowym, ale on wolał szary i z nim spędzał czas.

- Co to za zwyczaje - szeptały oburzone - że dwukolorowy przyjaźni się z takim zwyczajnym! To nie wypada, nie wypada - powtarzały.

Ale dwukolorowy nie słuchał tego gadania, szarak zresztą też. Obydwa przecież bardzo się lubiły.

Aż pewnego dnia wydarzyło się straszne nieszczęście; dwukolorowemu złamały się grafity.

- Będzie do wyrzucenia, do wyrzucenia - szeptały ołówki, z satysfakcją przekazując sobie tę wieść.

Dwukolorowy bardzo się zasmucił, szarak jeszcze bardziej.

- Jak mu pomóc, co zrobić - pytał sam siebie. - Nie, nie pozwolę, by taki wspaniały ołówek, który jeszcze może tyle pięknych rzeczy narysować, został wyrzucony.

Wziął przyjaciela na plecy i pomaszerował szukać lekarza ołówków. Przyjaciele długo szukali pomocy. Szary ołówek był już bardzo zmęczony, co chwilę odpoczywał, ale nie ustawał w poszukiwaniach.

Nareszcie znalazły bardzo starą Temperówkę.

- Spróbuję wam pomóc - rzekła i bardzo ostrożnie zabrała się do pracy.

Delikatnie, by nie spowodować zniszczeń, skrobała, przycinała i w końcu zatemperowała.

- Uf, już po zabiegu - powiedziała. - Udało się, jesteś wprawdzie krótszy, ale dalej pięknie możesz rysować, co tylko zechcesz.

- Naprawdę? - spytał z niedowierzaniem dwukolorowy.

- Pomogłam tobie, ale największą przysługę oddał ci twój przyjaciel - Szary Ołówek.

- E tam - powiedział Szarak zawstydzony tą pochwałą. - My jesteśmy prawdziwi przyjaciele, on nie zdradził naszej przyjaźni dla innych, kolorowych, więc ja... Tutaj zaczął się jękać bardzo wzruszony. Dwukolorowy nic nie powiedział, tylko przytulił się do niego. Wróciły razem do piórnika, by odpocząć po przeżyciach, a nazajutrz znowu rysowały razem.

Bajka relaksacyjna nr 1 - Maria Molicka

Słońko cały dzień świeciło, aż w końcu poczuło się bardzo zmęczone. Jego promienie stawały się coraz słabsze, coraz chłodniejsze słabiej ogrzewały ziemię. Zobaczyło w oddali małą górkę. Postanowiło schować się za nią i odpocząć. Wolno popłynęło po niebie w jej kierunku. Gdy znalazło się za szczytem pagórka, poczuło się jeszcze bardziej zmęczone. Słońko ogarnęła senność. Obok przepływały małe obłoczki, jeden, drugi, trzeci.... Niewiele myśląc wskoczyło w sam środek puszystej, błękitnej chmurki. Wtuliło się w mięciutki obłoczek i poczuło przyjemne ciepło. Chmurka jak pierzynka otuliła je ze wszystkich stron. Było wygodnie, przyjemnie, bezpiecznie. Obłoczek unosił słońko i delikatnie kołysał. Z daleka dochodził delikatny śpiew ptaków, który jak kołysanka tulił do snu.

Słońko rozłożyło się wygodnie, odpoczywało. Oddychało równo, miarowo, spokojnie. Czuło się coraz bardziej senne i senne. Zamknęło oczy i popłynęło leżąc na obłoczku.. Płynęło i płynęło leżąc bezwładnie. Promienie całym ciężarem spoczęły na obłoczku. Obok płynęły chmurki jedna, druga, trzecia, nie spiesząc się, powoli. Słońko oddychało równo, miarowo, spokojnie. Powyżej był błękit, spod którego wyglądały migocące gwiazdki i śpiący księżyc zwinięty, jak rogalik. Poniżej znajdowały się pagórki porośnięte zielenią, a w dolinie leniwie płynęła rzeka.

Słońko zamknęło oczy i odpoczywało. Całe zmęczenie trudami dnia z wolna uwalniało się i spływało na chmurkę. Słońko stawało się coraz lżejsze i lżejsze, wymywało z siebie całe zmęczenie. A obłoczek robił się coraz cięższy i cięższy, coraz ciemniejszy i coraz większy. Aż stał się dużą chmurą, z której spadł deszcz. Krople, jak wielkie sopte, spadały na ziemię: kap, kap, kap... Chmura pozbyła się niechcianego ciężaru i z powrotem stała się obłoczkiem.

Nie wiadomo skąd nagle pojawił się delikatny wiaterek. Podmuchał na chmurki, które zaczęły szybciej płynąć po niebie. I jeszcze szybciej i szybciej. Ze słońka ściągnął obłoczek jak pierzynkę. Wówczas słońce otworzyło oczy, ziewnęło, przeciągnęło się i wolno podniosło się z mięciutkiego obłoczka. Orzeźwiający wiaterek wiał coraz mocniej i mocniej. Zewsząd dochodził coraz głośniejszy śpiew ptaków.

Słońko ciekawie wyjrzało zza chmurki i zobaczyło, jak drzewa, krzewy wyciągają swe liście do nieba czekając na ciepłe promienie. Wiatr dmuchał na chmurki jak na dmuchawce, z coraz większą siłą, aż rozpierchły się po całym niebie. Słońko poczuło się lekkie i rześkie.

Otrzepało z siebie resztki snu i pełne nowych sił zeskoczyło z obłoczka, który czym prędzej popędził za innymi. Zajaśniało pełnią blasku i znowu skierowało promienie na ziemię, obdarzając drzewa, kwiaty i krzewy swym ciepłem. Wokół zapanowała radość.

Bajka relaksacyjna nr 2. - Maria Molicka.

Ciężarowy samochód jedzie wysoko, wysoko w górach. Pnie się po autostradzie, to w górę, to w dół i znowu z wysiłkiem wspina się wyżej i wyżej. Ciężko pracuje silnik; szumi, stuka i dudni. Samochód jest bardzo zmęczony. Dzień i noc w drodze. Pędzi przed siebie dalej i dalej, szybciej, i szybciej. Słońko wolno chowa się za chmury, zaraz zapadnie zmrok. Ciężarówka wjeżdża do miasta. W oknach domów zapalają się światła, latarnie oświetlają drogę. Jest wieczór. Samochód zbliża się do celu podróży, do domu. Utrudzony jazdą po betonowych szosach, zmęczony hałasem, czeka na chwilę, kiedy będzie mógł zatrzymać się, wypocząć, odzyskać siły. O, już zajechał pod swój garaż. Hamuje z piskiem radości. Wolno wjeżdża do środka. Jest ciemno. Ciężarówka nieruchomieje, gasi światła, ucisza się z wolna warkot silnika. Opony ciężko opadają na podłogę jak na materac. Samochód układa się do snu. Nareszcie, po dalekiej podróży odpoczywa. Cisza tuli go do snu. Zasypia.

Śni, że jest na spacerze, jedzie bardzo wolno po małej wijącej się drodze, obok której rosną drzewa. Delikatny wiaterek muska maskę samochodu, głaszcze, a promienie słońca ogrzewają, tulą. Jest spokojnie, cicho i przyjemnie. Zewsząd dochodzi szum wiatru, drzew i cichej pracy silnika. Ciężarówka mija bez pośpiechu lasy, pola, zielone łąki i pasące się na nich zwierzęta, bujne lasy, i błękitne jeziora leżące w dolinie. Jest pięknie dookoła. To wspaniale być ciężarówką i podróżować po świecie.

Jedzie dalej, znowu mija lasy i pola, małe miasteczka, i wsie rozłożone dookoła. Dalej i dalej, wolno, nie spiesząc się, spokojnie. Rozpływa się gdzieś całe zmęczenie. Samochód mknie lekko, jakby fruwał po drodze.

Wtem pierwsze, ranne promyki wpadają przez bramę do garażu. Kierowca otwiera drzwi na oścież, światło wpada do środka garażu. Jest piękny, jasny dzień. Pora wstawać, czas na poranną kąpiel. Samochód przeciąga się, o tak, raz i drugi, i trzeci. I już po chwili czuje miłą pianę i ciepły strumień wody, który obmywa go z resztek snu. Opony nabierają

powietrza, stają się silne, gotowe, by ruszyć w trasę. Samochód radośnie zapala silnik i z nową energią i zapalem, wypoczęty, rusza w drogę.

Ola idzie z koszykiem do lasu... Wieje leciutki wietrzyk... świeci słoneczko... dziewczynka słucha śpiewu ptaków... Patrzy na ogromne drzewa... Czuje zapach sosen... Zbiera żołądździe i liście dębowe... Widzi piękne grzyby... borowiki... rydze... Grzyby uśmiechają się do niej... Zabiera je ze sobą... Przechodzi obok strumyka... Słucha jak woda uderza o kamienie... Do strumyka podchodzi mały kotek... Ola uśmiecha się do kotka... Kotek nie boi się dziewczynki... Patrzy na nią przyjaźnie. Miauczy, miauu... miauu... miauu... Oleńka wraca do domu... Kotek jej towarzyszy... Nie może się od niego uwolnić... Kotek wchodzi na podwórko... Ola daje mu mleczka... Siada i patrzy jak kotek pije mleko... Odpoczywa.... Jest cicho... przyjemnie... spokojnie.

„Wieczorna opowieść”- bajka (Magdalena Świtała)

Kolejny ciepły, letni dzień zbliża się ku końcowi. Wielką łąkę i las powoli otula, swymi delikatnymi dłońmi, aksamitny Pan Mrok. Spowija czernią i granatem, niczym lekkim tiulem, nasza wieś. Słońce chowa się powoli za horyzont, znacząc delikatną czerwienią linię nieboskłonu. Pojedyncze, małe chmurki leniwie snują się po wieczornym niebie. Kwiaty chylą kolorowe główki, a ich prawie przezroczyste płatki zamykają się z cichym trzaśnięciem. Spóźnione pszczoły z cichym, wibrującym w powietrzu brzęczeniem, odlatują do swoich uli. Żuki i mrówki skończyły na dzisiaj swoją pracę. Wystarczy dobrze się wsłuchać, żeby usłyszeć, jak z cichym tupotem małych nóżek, umykają do swoich domków, schowanych w trawie, w ziemi, albo wśród listowia.

Wieczorny wietrzyk delikatnie szeleści w trawie, porusza zielonymi liśćmi. Słychać sennie ćwierkanie ptaków, które niespiesznie układają się do snu w swoich gniazdach. Gdzieś daleko zaszczekał pies. Nocą będzie pilnował domu swoich gospodarzy i ich spokojnego snu. Powoli gasną światła w domach, a drogę oświetlają maleńkie robaczki świętojańskie - świetliki. Zapalają swoje małe latarenki, małe punkciki jasnego światła w aksamitnym mroku.

Za chwilę wyruszy na wieczorne łowy kot, który lekko przebiega przez łąkę. Miękkie poduszki jego łap sprawiają, że porusza się prawie że bezszelestnie. Ze snu budzą się też ćmy, które rozpoczną nocną wędrówkę w poszukiwaniu światła. Jedwabiste, delikatne skrzydła tych owadów uderzają o siebie podczas pospiesznego lotu. Gdybyśmy zanurzyli się w las, usłyszelibyśmy pohukiwanie szarych sów, łagodne stukanie racic przebiegającego jelenia.

Schowały się już zające, śpią przytulone w swoich norkach. Za to jeże tuptają po łące, pewnie biegną do ogrodu. Z oddali, z lasu dobiegło ciche pochrząkiwanie dzików. Ich dalekie kuzynki - świnki, śpią już dawno w chlewiku. Za chwilę Pan Mrok zapali na nocnym, ciemnogrnatowym niebie, srebrzyste migoczące gwiazdy i oświetli drogę spóźnionym wędrowcom lśniącem sierpem księżyca.

Spokój, cisza i mrok objęły we władanie las i łąkę. I wy przytulcie się do miękkiej poduszki i zaśnijcie. Ale najpierw posłuchajcie nocnej opowieści...

„O kropelce” - bajka

Po błękitnym, wiosennym niebie płyną powoli białe, białe obłoki...mięciutkie jak wata cukrowa. Na jednym z nich mieszka malutka, maleńka Kropelinka. Codziennie w zabawach towarzyszy jej mnóstwo sióstr i braci malutkich jak ona- Kropielek i Kropinek. W wesółych zabawach uderzają o siebie wydając dźwięki podobne do złotych dzwoneczków a gdy wiatr niesie tę melodię, wszystkie kropelki, nawet te z sąsiednich obłoczków, zaczynają tańczyć w kółkach trzymając się za ręce.

Codziennie słońce wita się promykami z każdą z kropielek z osobna a one odpowiadają mu tęczowym uśmiechem. Tego dnia Kropelinka zasłuchała się w pięknej melodii i otulona promykami przyjaznego słońca zasnęła. To co się jej przyśniło było jej zupełnie obce. Śniła, że wraz z siostrami Kropelkami i braćmi Kropinkami, fruując daleko, daleko w nieznaną jej krainę. Ale Kropelinka nie bała się ani trochę, bo nawet jej mama wybrała się z nimi w tę radosną podróż.

Nagle, jak za sprawą czarów znalazła się w tajemniczym miejscu, a wszystkie kropelki rozbiegły się po tej zielonej gęstwinie. Maleńka Kropelinka już zaczynała się martwić kiedy dobiegły ją śmiechy i radosne okrzyki jej rodzeństwa:

- Kropelinko, Kropelinko- wołała jej starsza siostra- Baw się razem z nami, jesteśmy na łące!!!

Strach kropelki odpłynął wraz z podmuchem ciepłego wiatru. Poczowała wspaniały zapach, ale nim zdążyła zapytać skąd pochodzi, siostry zabrały ją na przejażdżkę na uśmiechniętej biedronce.

- Rozejrzyj się Kropelinko- powiedziała czerwona przyjaciółka - Zobacz jak tu kolorowo.

Rzeczywiście, z góry spoglądało na kropelki mnóstwo pachnących kwiatów, każdy z nich wystrojony w płatki innego koloru. Wszystkie wyglądały jak wróżki i obsypywały ją drobnymi pyłkami o zapachu tysiąca kwiatów.

Nagle do Kropelinki podleciał piękny motyli i zaprosił ją w podróż na sam czubek maku. Gdy już się tam znaleźli małej kropelce zaparło dech w piersiach. Wszystkie Kropelki i Kropinki jak perły rozświetlały łąkę. Tuż obok niej, jej bracia zrobili sobie ślizgawkę ze źdźbła trawy a trochę dalej siostry żeglowały na malutkim listku po niewielkiej kałuży.

Wszyscy się świetnie bawili, zewsząd słysząc było radosne okrzyki. Tylko Kropelinka ciekawa była gdzie podziała się jej malutka chmurka i spojrzała wysoko, wysoko w górę. Zamiast chmurki zobaczyła tańczące motylki, które przysłaniały całe niebo, a pokryte były plamkami w kolorach kwiatów. Mała bohaterka postanowiła poprosić jednego z nich o przysługę.

- Motylku, motylku!- wołała jak najgłośniej potrafiła.

Pośród tańczących motyli znalazł się jeden, który dosłyszał wołanie małej kropelki. Podleciał do niej delikatnie i zapytał w czym może pomóc.

- Proszę, zabierz mnie do domu!- odpowiedziała.

Motyl nie mógł odmówić ślicznej Kropelince i chociaż nie wiedział czy zdoła wzbić się tak wysoko, obiecał, że zabierze ją z powrotem na mięciutki obłoczek. Mała pasażerka usiadła pomiędzy skrzydłami, na których kolorowe wzory zdawały się ciągle zmieniać swoje kształty. Wydawało się jej nawet przez chwilę, że to słońce promykami przesuwa plamki na skrzydłach motyla, by rozbawić smutną kropelkę.

Motylek wzbijał się wciąż wyżej i wyżej a Kropelinkę tak znużyła ta podróż, że zasnęła...

Obudziła się na swoim obłoczku. Większość jej sióstr i braci pogrążeni byli jeszcze w śnie, wiatr kołysał nimi a słońce pilnowało, żeby nie pospadali z malutkiej chmurki.

Kropelinka zapytała mamy:

- A gdzie ten śliczny motylek? Już odleciał? Nie zdążyłam mu podziękować!

Mama z uśmiechem objęła zawiedzioną kropelkę a mała podróżniczka wcale nie czuła zmęczenia po tej niesamowitej wyprawie. Przeciągnęła się by zaraz śpiwając, w podskokach obudzić ze snu całe swoje rodzeństwo i zachęć do zabawy. Po chwili cała chmurka mieniła się kolorami, bo radosne kropelki wśród promyków słońca znów zaczęły swój taniec.

„Mały słońnik”- bajka (Agnieszka Biernat)

Mały słońnik jak co dzień biegał sobie po lesie, podśpiewując ulubioną słońnikową piosenkę. Nagle zorientował się, że las się kończy, a za nim jest brązowy płot. Płot był bardzo długi, rozciągał się od prawej do lewej strony i oddzielał las od łąki. Między szczebelkami słońnik zobaczyło dużą, kolorową przestrzeń. Zaciekawiony słońnik podbiegł do płotu

i z całych sił przeszedł między szczebelkami. To, co zobaczył, sprawiło, że nabrał dużo siły, aby biec po tej przepięknej polanie. Rozciągała się ona ze wszystkich stron. Cała była zielona, a na niej rosły przeróżnej wielkości krzaczki, małe drzewka i dużo, dużo kwiatów. Słonik pierwszy raz w swoim życiu zobaczył tyle kolorowych kwiatów. Z wielkim zaciekawieniem rozglądał się wokół. Biegał od jednego kwiatka do drugiego, napełniając siebie tymi przepięknymi kolorami. Kwiaty były czerwone, niebieskie, żółte, pomarańczowe, a nawet fioletowe. Słonik biegał i biegał. Już nóżki zaczęły odmawiać mu posłuszeństwa, bo takie były zmęczone, ale słonik wiedział, że coś jeszcze piękniejszego może zobaczyć w tym rajskim miejscu.

Wtem patrzy i aż swe niebieskie oczka musiał dobrze prze - trzeć trąbą. Przed nim stał przepiękny, żółtopomarańczowy, duży kwiat, a na nim siedziała mała pszczołka. Pszczołka, gdy tylko zauważyła słonika, pofrunęła na drugi taki sam kwiatek. Słonik pobiegł za nią. Był bardzo zdziwiony, co to za maleńkie zwierzę. Pierwszy raz widział coś takiego. W swoim lesie spoty - kał tylko słonie, zebry, żyrafy, ale nic tak maleńkiego. Pszczołka natomiast siadała na kwiatku i po chwili znowu frunęła na następny kwiatek, a słonik biegał za nią. Ale nóżki słonika stawały się coraz cięższe. Słonik musiał przestać biec za pszczołką. Usiadł na trawie pomiędzy tymi kolorowymi kwiatami i podniósł swoją trąbę w kierunku błękitnego nieba. W tym też czasie słońeczko coraz mocniej świeciło. Otulało swoimi promykami najpierw trąbę słonika, później jego główkę, nóżki, aż ogarnęło całego słonika. Słonikowi zrobiło się bardzo, bardzo ciepło, miło, a zarazem sennie. Położył się na trawce i zasnął. Śnił o małej pszczołce, która fruwała z kwiatka na kwiatek. Nagle słońeczko zaczęło chować się za małą, a potem coraz większą chmurkę. A z niej zaczęły powoli spadać na ziemię kryształowe kropelki. Jedna taka kropelka spotkała się z trąbą słonika. Słonik otworzył swoje niebieskie oczka. Popatrzył na chmurkę, która stawała się również coraz ciemniejsza. Wstał i zaczął biec w stronę lasu. W oddali słyszał, jak jego mama trąbi, przywołując go na obiad. Gdy już był przy płocie, obejrzał się za siebie i stwierdził, że jutro spróbuje znaleźć pszczołkę, żeby się razem z nią wesoło bawić. Słonik bardzo się ucieszył, że znalazł sobie nową przyjaciółkę. A gdy szybko przeskoczył przez płot, z wielką radością pobiegł do swojej mamy na przepyszny obiadek.

Kiedy jestem wściekły. Ćwiczenie na dostrzeżenie agresywnych uczuć i ich wyrażanie lub jako wprowadzenie do tematu „Złość i agresja”.

Grupa siedzi w kole. Dzieci wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe, np.:

- „Jestem Maja. Kiedy jestem wściekła, robię tak”(pokazuje)

Ćwiczenie to można przeprowadzić na sposób „pakowania walizki”, tzn. każde dziecko powtarza wszystkie imiona i wyrażanie złości swoich poprzedników, zanim powie, jak samo ma na imię i doda, jak ono reaguje, kiedy jest złe.

Dziko wściekły. Zabawa do wyrażania i jednocześnie przewycięzania napiętej sytuacji w grupie.

Dzieci przeobrażają się w dzikie zwierzęta. Naśladują ich ruchy i odgłosy. Prychają, szczerzą zęby i biegają wkoło pomieszczenia, np. jak tygrys uwięziony w klatce. Zagrażają sobie nawzajem. Nie wolno jednak rzeczywiście atakować innych zwierząt, pozostajemy jedynie przy groźnych gestach i takim zachowaniu, gdyż być może to drugie zwierzę jest silniejsze od nas samych?! Po pewnym czasie wszyscy zbierają się na sygnał prowadzącego na pokojowej „konferencji zwierząt”.

Zróbcie miejsce, nadchodzę. Zabawa na rozpoznawanie przyczyn złości i agresji.

Zabawa z podkładem muzycznym. Dzieci chodzą po sali, łokciami torując sobie drogę, nie dotykając nikogo w rzeczywistości, i krzyczą jednocześnie: „Zróbcie miejsce, nadchodzę!” Na sygnał nauczycielki dzieci stopniowo zwiększają tempo swojej wędrówki, a ich krzyki są coraz głośniejsze. W pewnym momencie n. przerywa tę wędrówkę, dzieci zastygają bez ruchu w takiej pozycji, w jakiej zaskoczyła ich komenda do zatrzymania się. Na nowy znak nauczyciela wszyscy szukają sobie takiego miejsca lub pozycji, w której będą się czuli dobrze i nie będą nikomu przeszkadzali. Stąd rozpoczynają dalszą wędrówkę po sali, na sygnał nauczyciela uśmiechają się do każdego kogo napotkają na swojej drodze. Po zakończeniu zabawy nawiązanie rozmowy. Jak czułem się w poszczególnych fazach zabawy?

Zabawa w czterech kątach. Zabawa ucząca lepiej rozumieć siebie samych i innych ludzi.

Kąty sali zostają oznaczone (ponumerowane lub oznaczone w inny sposób). N. podaje pytania i czterech możliwe odpowiedzi, które przyporządkowane są poszczególnym kątom w sali. Dzieci decydują się na jedną możliwość, która najbardziej do nich pasuje, idą do kąta oznaczonego numerem odpowiedzi i rozmawiają tam w „narożnych grupach” na temat swojego wyboru. Następnie podawane jest drugie pytanie i grupy tworzą się na nowo. Liczba pytań, po których tworzą się „narożne grupy”, jest dowolna i ich tematyka również.

W zależności od charakteru pytań dzieci w krótkim czasie mogą się dowiedzieć wiele nowych rzeczy nt. swoich kolegów i koleżanek. Przykładowe pytanie nt. zainteresowań:

Wszyscy, którzy w wolnym czasie najchętniej:

- uprawiają sport, idą do rogu nr 1,
- słuchają muzyki albo grają na instrumentach, idą do rogu nr 2,
- oglądają telewizję, idą do rogu nr 3,
- spotykają się z przyjaciółmi, idą do rogu nr 4.

Start rakiety. Zabawa na opanowanie i przewycięzanie złości i agresji, czyli pomagająca w przewycięzaniu napięć.

Zabawa zaczyna się od tego, że dzieci:

- bębnią palcami po blacie stołu, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej,
- uderzają płaskimi dłońmi o stół albo klaskają, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie,
- tupią nogami, najpierw powoli i cicho, a potem coraz głośniej i szybciej,
- cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodzące aż do bardzo głośnego wrzasku,
- hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała.

Powoli dzieci znów siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakieta znikła za chmurami.

Murek. Zabawa na opanowanie i przewycięzanie złości i agresji, czyli pomagająca w przewycięzaniu napięć.

Zabawa w parach. Każde dziecko ma zwiniętą w rulon gazetę. „Uzbrojeni” uczestnicy stoją w takiej odległości od siebie, aby mogli dosięgnąć przeciwnika gazetą, a przed stopami ostawiony zostaje murek łatwy do przewrócenia. Rozpoczyna się „walka”. Przeciwnicy próbują trafić w siebie rulonem z gazety, nie przekraczając murku. Celować można od szyi w dół. Przegrywa ta osoba, która pierwsza przewróci murek.

Balonowa bitwa. Zabawa na opanowanie i przewycięzanie złości i agresji.

Dziecko maluje wykrzywioną złością twarz na balonie. Przy pomocy tych „wściekłoszy” dzieci stoczą ze sobą walkę – albo jeden na jeden, albo wszyscy na wszystkich.

Papierowa bitwa. Zabawa na opanowanie i przewyciężanie złości i agresji.

Dzieci podzielone na dwa zespoły, stoją na takich samych „polach walki”. Na sygnał nauczyciela, wszystkie dzieci zaczynają formować kule ze starych gazet i obrzucają się nimi wzajemnie. Wygrywa ta drużyna, która ma mniej kul na swoim polu. Po upływie wyznaczonego czasu, kończy się papierowa wojna. Wtedy można np. ze wszystkich papierowych kulek uformować wspólnie np. wielką „piłkę pokoju”.

Możliwe wiele wariantów zabawy, np.:

- dzieci rzucają kulki jedynie na siedząco lub kucając,
- do rzucania wykorzystują tylko stopy,
- można rzucać tylko zza pleców lub pomiędzy nogami,
- wszyscy muszą rzucać lewą dłonią, osoby leworęczne – prawą.

Biedny balonik. Zabawa możliwa do przeprowadzenia tylko wtedy, kiedy istnieje pewność, że dzieci w grupie będą postępować zgodnie z instrukcją. Zabawa opierająca się na udawanej agresji. Pole gry zaznaczone czterema liniami na podłodze. Dzieci zdejmują buty i skarpetki i przywiązują sobie do prawej i lewej nogi po jednym balonie. Chodzą chwilę z tymi balonami o sali, aby zobaczyć, jak poruszają się one podczas chodzenia. Kiedy dam znak „Uwaga, gotowi, start...” spróbujecie zrobić coś, czego zazwyczaj nie powinniście robić. Musicie stanąć stopą na balon innego dziecka, aby pękł. Zauważcie, jak biedny balonik robi się okrągły i nadyma się, by potem pęknąć z wielkim hukiem. Należy uważać przy tym na swoje własne baloniki. Kto sam nie ma już balonika przy nodze, nie może już zbijać innych baloników. Być może zostanie jakiś balonik, może żaden. Należy dbać o to, aby nikomu nie stała się krzywda. Nie można nikogo popychać, a na baloniki stawać tylko z góry. Jeśli dla kogoś strzelanie byłoby zbyt głośne lub chciała zatrzymać swoje balony, może opuścić pole zabawy, ale nie może już na nie powrócić. Po zabawie należy przeprowadzić z dziećmi rozmowę o tym, co sądzą i tej zabawie i czy przebiegała ona uczciwie.

Głodne krokodyle. Zabawa opierająca się na udawanej agresji. Zabawa odpowiadająca dziecięcemu zmysłowi przygody.

Kto z was widział kiedyś dużego, żywego krokodyla? Jak porusza się krokodyl? jakie dźwięki wydaje głodny krokodyl? Dzieci siadają na podłodze i trzymają obiema rękami brzeg prześcieradła tak wysoko, aby zmieściły się pod nim ich nogi. Prześcieradło jest wodą, w której ukrywa się tajemnica, jedno z dzieci wpełza pod prześcieradło. To dziecko

jest głodnym krokodylem. Jest on szczególnie głodny, ponieważ jest w wodzie zupełnie sam. Ale za chwilę załapie nogę któregoś dziecka i bardzo powoli będzie ją wciągał do wody, więc nie będzie już w wodzie sam. Może wydawać przy tym różne dźwięki. Dziecko, które zostanie wciągnięte pod wodę może głośno wołać o pomoc. Gdy jest już jednak w wodzie, przestaje krzyczeć i samo przemienia się w krokodyla. Tera oba krokodyle udają się na polowanie itd. Aż w końcu wszyscy przemieniają się w krokodyle pływające po wodzie. Na końcu krokodyle są już najedzone i zmęczone i leżą spokojnie zmęczone w wodzie. Nauczyciel ściąga prześcieradło i ogląda wszystkie śpiące sobie krokodyle.

Czarodziejska fasola. Zabawa daje dzieciom możliwość ćwiczenia samokontroli i koncentracji.

Zabawę rozpoczyna wprowadzenie nauczycielki: Mama zrobiła zakupy na targu. Chciała ugotować pyszną zupę fasolową, kupiła więc torebkę fasoli. Kiedy wzięła fasolę do ręki, aby ją wrzucić do garnka, zauważyła, że ona zaczyna podskakiwać i miotać się, mniej więcej tak: (demonstruje czarodziejską siłę fasoli, biorąc do ręki jedno ziarenko i podskakując, raz powoli, to znów szybko, wykonując ruchy całym ciałem, rękami, nogami i głową). Wtedy mama włożyła fasolę z powrotem do torby i pomyślała: „To jest prawdziwa czarodziejska fasola. Nie chcę z niej ugotować zupy, muszę też uważać, żeby nie trafiła w ręce dzieci. Gdyby wszystkie dzieci zaczęły podskakiwać, bardzo bym się zdenerwowała”. Nauczycielka stawia na małym stoliku fasolę, a swoje krzesło stawia tyłem do fasoli i do dzieci. dzieci biorą fasolki (po 2-3) z miseczki stojącej na stoliku i podskakują z nią. W pewnym momencie nauczycielka dzwoni dzwoneczkiem i odwraca się. Gdy czarodziejska fasola usłyszy dzwoneczek, traci ze strachu całą swoją czarodziejską moc. Dzieci, które mają czarodziejskie ziarenka muszą się zatrzymać i stać nieruchomo. Nauczycielka znów się odwraca, a wtedy fasola znów nabiera swojej czarodziejskiej mocy, więc dzieci znów mogą skakać itd. Gdy nauczycielka zadzwoni dzwoneczkiem dwa razy, wszyscy podbiegają do stołu i odkładają swoją fasolę do miski.

Pułapka na myszy. Zabawa udaje się tylko wtedy, jeśli postępuje się zgodnie z jej prostymi regułami. Należy zatem wytłumaczyć je dokładnie dzieciom, a będą zachowywać się uczciwie i mieć wzgląd na innych. Zabawa dla starszych dzieci ćwicząca precyzyjne słuchanie, szybkie reagowanie na sygnał, trenująca zmysł orientacji oraz rozwijająca umiejętności społeczne. Za pomocą sznurka (kredy lub taśmy klejącej) wytyczamy koło. Sznurek wskazuje drogę, po której zawsze biegają myszki. Dwoje dzieci jest pułapką

na myszy. Ustawiają się oni po prawej i lewej stronie drogi, podają sobie ręce i trzymają je wysoko. Droga przebiega zatem pod tym mostem. Gdy dzieci trzymają ręce w górze, droga jest otwarta, a myszki mogą przez nią swobodnie biegać. Ale gdy n. uderzy w bębenek (lub dzwoneczek), pułapka się uruchamia i dzieci opuszczają ręce szybko, lecz delikatnie. Mysz, która wtedy zostanie złapana, może wydać z siebie przerażający pisk. Potem staje się ona częścią pułapki itd., aż wszystkie dzieci zostaną złapane.

Polowanie na smoka. Najlepiej zabawę tę przeprowadzić na podwórku ze względu na jej dynamiczność, gwałtowne ruchy. Zabawa dla dzieci starszych, ćwicząca koordynację ręki z okiem. Rozładowująca panujące w grupie napięcie i agresję.

Dzieci trzymając się za ręce, stoją w kole, w tym czasie nauczycielka wyjaśnia zasady zabawy. Dwoje dzieci tworzy smoka. Dziecko stojące wyprostowane tworzy głowę smoka, natomiast dziecko tworzące ogon smoka pochyla się do przodu, łapie obiema rękami głowę smoka za biodra i wypina się do tyłu. Smok stoi pośrodku koła. Dzieci bawią się dwoma piłeczkami (jak największymi, bardzo lekkimi, lub poduszkami). Dzieci stojące w kole rzucają kolejno piłki i próbują trafić w ogon smoka. Gdy piłka upadnie na ziemię, podajemy ją dalej, do następnego dziecka. Piłki nie można trzymać za długo. Gdy smok zostanie trafiony, tworzy się on na nowo: głowa smoka wędruje do koła, dawny ogon staje się jego głową, a dziecko, które trafiło, zostaje nowym smokiem.

Tornado. Zabawa dająca grupie możliwość odreagowania i pozbycia się negatywnych emocji, jednak dość trudna. Dlatego też ze względu na jej dynamikę dobrze przeprowadzać ją na świeżym powietrzu. Dzieci stoją w rozsypce, natomiast jedno dziecko, będące tornadem, stoi na środku i zachowuje się jak prawdziwy huragan. Pozostałe dzieci poruszają się wokół tornada i próbują, na jaką odległość mogą się zbliżyć, nie ryzykując dotknięcia. Dzieci muszą być uprzedzone o tym, aby bardzo uważały, żeby tornado nie trafiło ich tam, gdzie może zabołec. Dziecko dotknięte przez tornado, samo staje się tornadem. Zabawa trwa dotąd, aż wszystkie dzieci zostaną tornadami.

Taki sam i inny.

Dzieci siedzą tak, aby widzieć resztę grupy. Po kolei stosują się do poleceń, np.:

- wstań i dotknij wszystkie dzieci, które mają dziś na sobie coś czerwonego,
- dotknij każdego, kto tak jak ty jest dziewczynką/chłopcem,
- dotknij każdego, kto ma włosy tego samego koloru co ty itd.

Zabawa budująca poczucie własnej wartości i silnej osobowości uświadamiająca dzieciom, że wszyscy mają pewne cechy wspólne, ale też że każdy z nas jest wyjątkowy. Być może odkryją też, że uczestnicy zabawy, których nie lubią, pod wieloma względami są tacy sami, jak one.

Uliczka przyjaźni. Zabawa budująca poczucie własnej wartości i silnej osobowości, którą można wykorzystać np. jako swoisty prezent dla dzieci, które w danym dniu obchodzą urodziny albo np. na powitanie uczestników po dłuższej nieobecności, na pożegnanie. Dzieci stoją w dwóch rzędach naprzeciw siebie. Od jednego końca tak powstałej uliczki biegną przez nią po kolei wszystkie dzieci i ustawiają się ponownie na początku. Do osoby przechodzącej pomiędzy rzędami wszyscy się przyjaźnie uśmiechają i przyjaźnie dotykają. Kiedy ktoś zatrzyma się przed jakimś dzieckiem, patrzy mu ono prosto w oczy i mówi coś przyjemnego. Jeżeli komuś brakuje odpowiednich słów, może po prostu wziąć stojącego przed nim kolegę w ramiona.

Mówiące dłonie. Zabawa na nawiązywanie nieagresywnych kontaktów. Dwoje dzieci siada na przeciwko siebie, zamyka oczy i próbują „rozmawiać” ze sobą przy pomocy rąk. Nauczycielka na początku określa temat, który mają przedyskutować za pomocą rąk raz – w złości i zdenerwowaniu, drugim razem – w przyjaźni i harmonii.

Transport na plecach. Zabawa na nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.

Dzieci siadają w rzędzie jedno za drugim. Dziecko na końcu szeregu rysuje na kartce „poufną wiadomość” (np. symbol, figurę), a następnie odkłada ją w takie miejsce, gdzie nikt jej nie podejrzy. Dziecko na drugim końcu otrzymuje także kartkę i ołówek. Autor „poufnej wiadomości” rysuje ją na plecach swojego poprzednika, ten przekazuje ją na plecy następnej osobie, rysując itd. Ostatni uczestnik zapisuje ją na kartce. Na końcu następuje porównanie wyjściowej informacji z tym, co dotarło do końca rzędu.

Okienka.

Dzieci dzielą się na grupy (3 – osoby). Każde dziecko otrzymuje mazak innego koloru, podgrupy siadają przy dużym arkuszu papieru podzielonego na 4 okienka. W każdym z nich namalowany zostanie określony obrazek:

- w lewym górnym rogu: każdy członek grupy maluje to, co chce, co w danej chwili przychodzi mu do głowy,
- w prawym górnym rogu: wszyscy próbują wypełnić to okienko swoim obrazkiem, wyklócają się o miejsce, zamalowują obrazki innych,
- w lewym dolnym rogu: wszyscy malują po kolei,
- w prawym dolnym rogu: wszyscy malują jednocześnie, możliwie najbardziej harmonijny obrazek, dopasowując się do siebie nawzajem.

Jak dzieci odebrały te różne techniki malowania w okienkach? Która z nich była najłatwiejsza? Co było dla dzieci najbardziej nieprzyjemne?

Jesteśmy wspólnotą. Zabawa na nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.

Zabawa polega na próbie połączenia imion wszystkich uczestników na zasadzie krzyżówki. Imieniem wyjściowym jest za każdym razem to, które chcemy szczególnie podkreślić, np. kogoś nowego w grupie, by mu pokazać, że jest członkiem wspólnoty.

Partnerzy. Zadanie wymagające współpracy, umiejętności wczuwania się i pertraktowania. Zabawa w parach polegająca na utrzymywaniu piłki bez użycia rąk, np. między brzuchami, pomiędzy plecami, stojąc jedno za drugim itd. Gdy dzieci wykazują odpowiednią sprawność, mogą pracować w trójkach, balansując dwoma piłkami między swoimi ciałami.

Podnoszenie piłki głową. Zabawa dająca szansę dzieciom mającym problemy z partnerem, w kierunku porozumienia się.

Zabawa w parach. Zadaniem dzieci jest znalezienie sposobu na to, aby podnosząc się z pozycji leżenia na brzuchu podnieść leżącą między ich głowami piłkę bez użycia rąk, tj. głową.

Mediator. Zabawa mająca na celu zbliżenie do siebie dzieci, które mają ze sobą problemy i skłonienie ich do wspólnego działania, rozwijająca pomiędzy okiem a ręką, ewentualnie między okiem a całym ciałem, dla starszych dzieci. Zabawa w grupach trzyosobowych. Dwoje dzieci z grupy to łowcy stojący od siebie w odległości ok. 1 metra. Trzecie dziecko jest pomocnikiem. Pomocnik rzuca ręcznik między łowców. Obaj łowcy próbują złapać ręcznik swoim ciałem, bez używania rąk.

Współpraca. Zabawa na nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.

Dzieci w parach połączone są cienkimi patyczkami przytrzymywanymi pomiędzy czubkami palców albo wewnętrznymi powierzchniami dłoni. Pary wykonują w ten sposób w milczeniu łatwe zadania, starając się nie upuścić patyczków, np. wstają i siadają razem, przechodzą nad przeszkodą.

Złe spojrzenie.

Zabawa w kole. Przed rozpoczęciem zabawy tajne losowanie karteczek – każdy zachowuje dla siebie jego wynik – decyduje, kto będzie miał „złe spojrzenie”. Dziecko ze „złym spojrzeniem” próbuje teraz ustrzelić pozostałych swoimi oczami poprzez wpatrywanie się w nich, mruganie itp. Ten, kto poczuje się trafiony, mówi: „Zostałem dotknięty” i siada poza obrębem koła – trafienie nie jest potwierdzane przez dziecko ze „złym spojrzeniem”. Wszyscy obserwują uważnie wydarzenia oraz siebie nawzajem, aby odgadnąć, kto ma złe spojrzenie. Kto został trafiony i uważa, że rozpoznał „złowrogą” osobę, podnosi do góry jedną rękę i woła: „Żądam nakazu zatrzymania dla ...” Bawimy się tak długo, aż dziecko ze złym spojrzeniem zostanie rozpoznane. Zabawa trudna: dzieci czują się dotknięte, nawet jeśli nie były celem i nikt na nie w danym momencie nie spojrzał, a zupełnie niewinne osoby podejrzewane są o posiadanie „złego spojrzenia”. W trakcie rozmowy na zakończenie warto porozmawiać nt. niedociągnięć w spostrzeganiu i ocenianiu, powstawania plotek i psucia komuś opinii z jednej strony oraz manii prześladowczej w drugiej strony.

Ciemne chmury – błękitne niebo.

Każde dziecko otrzymuje kartkę papieru, którą dzieli na pół. Każda z połówek będzie reprezentowała jedno uczucie. Po jednej stronie uczestnicy malują swoje zdenerwowanie, złość, łzy, smutek, zwątpienie, natomiast po drugiej stronie swój spokój, radość, zrównoważenie, harmonijne uczucia. Potem obrazki te są oglądane na tle grupy i omawiane. Obrazki te powieszono w widocznym miejscu w sali, za każdym razem będą przypominały o tym, że każde dziecko, nawet to, które się szybko denerwuje i postrzegane jest przez grupę jako niegrzeczne, również ma harmonijne i przyjazne uczucia, jak również to, że to dziecko, które zazwyczaj jest łagodne i spokojne, czasami jest złe. W odpowiednich sytuacjach spojrzenie na te obrazki może pomóc w tym, by nie potęgować agresywnego zachowania poprzez negatywne reakcje lub agresywne postępowanie w odpowiedzi.

Kartki złości. Zabawa na opanowanie i przewycięzanie złości, czyli pomagająca w przewycięzaniu napięć.

W jednym z kątów sali wieszamy „Kartki złości”. Są one do dyspozycji zawsze wtedy, gdy jakieś dziecko czuje się urażone, jest zdenerwowane i kiedy nie potrafi lub nie chce bezpośrednio mówić o swoich uczuciach – w takich sytuacjach stanowią one pierwszą pomoc do odreagowania się. „Kartki złości” przygotowywane są wspólnie przez grupę.

Dobrze nadać im szczególną formę, np. brzegi wyciąć w zygzakowate linie, pomalować je na różne kolory np. na czerwony – jesteśmy „czerwoni” ze złości albo po prostu nakleić na nich kartoniki z napisem „kartka złości”. Zdenerwowane dziecko bierze jedną z nich, spontanicznie na niej rysuje, co w danym momencie czuje lub jaka sytuacja go zdenerwowała. Potem mnie tę kartkę, „wyrzuca” swoją złość do specjalnego „kosza złości”. Od czasu do czasu ta zebrana złość jest spalana – oczywiście bez uprzedniego czytania – np. w czasie popołudnia poświęconego przyjaźni. Przy pomocy „Karty złości” odreagowywana jest jedynie pierwsza złość. Związane z nią problemy nie znikają, ale ich rozwiązywanie zwykle dopiero wtedy staje się możliwe.

Wysiadywanie złości. Zabawa na pokojowe rozwiązywanie konfliktów poprzez „wysiadywanie ich” na specjalnych „krzesłach złości”.

W jednym kącie sali ustawione są dwa krzesła stojących na przeciwko siebie zarezerwowane jedynie do „wysiadywania” konfliktowych sytuacji. Zaleca się, szczególnie w przypadku młodszych dzieci, szczególne oznaczenie „krzesel złości”, np. poprzez namalowanie na nich wykrzywionych ze złości twarzy albo ozdobienie „ognistymi” kolorami. Dwie skłócone ze sobą osoby i obrzucają się zarzutami, od których chciałyby się wreszcie uwolnić – zabronione są jedynie rękoczyny. Dopiero wtedy, gdy konflikt zostanie rozwiązany, mogą ponownie włączyć się do działań grupy. Na „krzesło złości” może też pójść ktoś, kto jest zły na samego siebie, wycofać się do „kącika skłóconych” na tak długo, aż będzie gotowy znów przyłączyć się do reszty.

Papierowe samoloty walczą ze złością. Zabawa na nawiązywanie nieagresywnych kontaktów ułatwiająca przeproszenie kogoś po wybuchu złości, ponowne przyłączenie się do wspólnej pracy lub zabawy.

W trakcie spokojnych zajęć dzieci wykonują „papierowe samoloty”, a następnie nauczycielka wypisuje na nich najczęściej używane „hasła pokojowe”, np.

- przepraszam;

- chciałybym przyłączyć się do wspólnej zabawy;
- chciałybym przyłączyć się do wspólnej pracy;
- już nie będę denerwował ani ciebie, ani siebie!

Papierowe samoloty mogą być położone w wyznaczonym miejscu, by dziecko miało do nich swobodny dostęp. Każde dziecko może bez słowa wziąć sobie jeden i rzucić go tak, aby pofrunął w kierunku innego dziecka lub grupy z przyjazną wiadomością.

Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, metodą stacyjną

- I stacja – rzut woreczkami do obręczy (każde dziecko rzuca 4 razy raz prawą, raz lewą ręką)
- II stacja – przejście krokiem mierniczym po linii „stopa za stopą”
- III stacja- przeskok obunóż przez krążek rozłożony na trawie
- IV stacja – rzut piłką do kosza.

Zabawy ruchowe „Berek”, „Bieg z przeszkodami, „Tocz piłkę”, „Bule- gra w kule”
Gimnastyka.

Gra w kręgle"- z elementem rzutu i celowania.

Przebieg zabawy: dziecko ustawia kręgle według instrukcji: w pierwszym rzędzie jeden kręgiel, w drugim dwa kręgle, w trzecim trzy, a w czwartym cztery - operuje liczebnikami porządkowymi określając kolejny rząd.

Cel rozgrywki jest jeden: trafienie dużymi kulami możliwe najbliżej świnki, czyli kuli-celu. Jeśli kule na koniec gry znajdą się najbliżej celu, otrzymujemy najwięcej punktów. Podczas rozgrywki możliwe jest wybijanie bil przeciwników. W grę można grać w domu lub na dworze.

Bibliografia:

1. R. Portmann, Gry i zabawy przeciwko agresji, Jedność, wyd. II, Kielce 1999.
2. K. W. Vopel, Witajcie nogi. Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz. 1, Jedność, Kielce 2009.
3. K. W. Vopel, Witajcie uszy. Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz. 4, Jedność, Kielce 1999.
4. K. W. Vopel, Witajcie oczy. Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz. 1, Jedność, Kielce 1999.
5. Kaduson H., Schaefer Ch., Zabawa w psychoterapii, rozdz. O'Connor K.,
Wykorzystanie

wyobrażenia ukierunkowanego do udoskonalenia procesu terapii zabawowej, Gdańsk 2001r.