

Temat zajęć: Muzyka potrafi pobudzić moje ciało.

Cele zajęć:

- zmniejszenie stresu,
- dodanie energii i poprawienie pamięć uczniów,
- ujawnienie i odreagowanie emocji,
- nauczanie uczniów wykorzystywania technik relaksacyjnych.

Metody: elementy muzykoterapii.

Pomoce: magnetofon, płyta z muzyką, opowiadanie.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie.
Rozmowa z uczniami nt. Jakie jest moje dzisiejsze samopoczucie?
Uczniowie określają głośno swój stan i wyjaśniają przyczynę.
2. Zabawa ruchowa do muzyki.
Uczniowie poruszają się powoli w rytm muzyki. (*wybrane utwory muzyki instrumentalnej jazz*). Na sygnał zatrzymują się w miejscu i wykonują dowolny ruch całego ciała w rytm muzyki. Po chwili potrzęsają każdą częścią ciała (*nauczyciel mówi jaka ma być to część ciała*).
3. Realizacja tematu.
Uczniowie siedzą na dywanie, zamykają oczy i słuchają muzyki poważnej. Nauczyciel w czasie słuchania muzyki snuje opowiadanie (załącznik 1). Dzieci mają spróbować wyobrazić sobie wydarzenia o których mowa w opowiadaniu.
4. Rozmowa nt. wysłuchanego opowiadania i uczuć, jakie towarzyszyły dzieciom w czasie jego słuchania.
Uczniowie opowiadają o swoich uczuciach w bańce, opisują jej wygląd i mówią kogo chcieliby zaprosić do wnętrza tej bańki mydlanej.
5. Zakończenie zajęć.
6. Podziękowanie za aktywny udział w zajęciach.

Opracowanie: Monika Sufleta- Galczak

Załącznik 1

Opowiadanie:

*Leżysz sobie wygodnie... wokół jest cisza. Czujesz się przyjemnie. Jesteś zadowolony.....
Nagle słyszysz piękny śpiew ptaków i czujesz zapach świeżo skoszonej trawy. Wciągasz głęboko powietrze do płuc. Jest ci lekko i przyjemnie. Wiesz już, że jesteś na łące. Rozglądasz się dookoła i nagle..... zauważasz wielką, ogromną bańkę mydlaną. Jesteś bardzo ciekawy skąd ona się tu wzięła, więc podchodzisz do niej blisko. Nie boisz się, bo masz wrażenie, że kula zaprasza cię do środka i jest bardzo przyjaźnie do ciebie nastawiona.... Wyciągasz rękę i dotykasz delikatnie bańki, tak, aby nie pękła. O dziwo nie robi tego i zaciekawiony wchodzisz do jej wnętrza.... Jest ci tutaj bardzo przyjemnie i czujesz wielką radość. Nagle masz ochotę pomalować bańkę od środka. Wstajesz i ją malujesz. Różnymi kolorami... Gdy już skończysz swoją pracę rozejrzyj się i zapamiętaj co namalowałeś?....*