

Obszar zajęć: zajęcia plastyczno – techniczne „Kolorowy świat”

21.03.2011r.

Temat: Kwiatowe kule – dekoracja przestrzenna.

Cele, uczeń:

- pobudza swoją aktywność do osiągnięcia zadowolenia z wykonywanych czynności i wspólnej zabawy;
- odreagowuje napięcie psychoruchowe,

Technika: ozdabianie styropianowych kul

Metody: praktycznego działania, eksponująca (obserwacja, pokaz), elementy met. Dennisona.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Czas realizacji: 3 godz.

Środki dydaktyczne: gotowe kule styropianowe, papier techniczny kolorowy, szpilki, nożyczki, szablony, nagrania muzyczne do relaksacji.

Przebieg zajęć:

Aktywacja

1. Zabawa „Kwiaty”. Dzieci siedzą na dywanie, przyjmują formę pąka kwiatowego, stopniowo rozwijają się (różne części ciała) w rytm oddechów. Np. najpierw rozwin zaciśniętą dłoń - weź głęboki wdech i wydychając powietrze uwolnij palce. Dalej rozwin swoje ciało, by przybrało formę kwiatu w pełnym rozkwicie. Energię do rozkwitu da ci oddech.

2. Taniec z chustami.

Ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej. Ręce w górę nabieranie powietrza nosem, ręce w dół wypuszczanie powietrza buzią.

Sugestia słowna – muzyka relaksacyjna.

A teraz wyobraźcie sobie, że jest ciepły słoneczny dzień. Niech ci się wydaje, że leżysz na różowej chmurze. Całe twoje ciało miękko na nie spoczywa. Wszystkie części ciała toną w chmurze i żadna nie musi nic robić, bo chmura utrzymuje ją w powietrzu. Leżysz łagodnie i płyniesz z

*chmurą. Wieje lekki, chłodzący twoje ciało wiatr. Nad tobą, w górze,
słońce rozlewa swe ciepłe, jasne promienie na cały świat wokół nas.
Dobrze ci tu. Chmura unosi cię, kołysze, niesie w przestworza.
Wysłuchujesz się w muzykę, która cię unosi. Płyniesz. Wsłuchaj się w ciszę,
wtop się w nią”*
*Stopniowo wracamy do rzeczywistości. Delikatnie poruszamy
palcami rąk i nóg. Jak poprzednio symetrycznie napinamy i rozluźniamy
mięśnie kończyn, można się poturlać, rozciągnąć się. Powoli siadamy.
Głęboki oddech. Miętko do muzyki poruszamy ramionami (gałęzie na
wietrze).*

Zakończenie

Rozmowa o uczuciach i wrażeniach doznanych w czasie zajęć.