

Obszar zajęć: zajęcia terapii poprzez sztukę „Szczęśliwy świat tworzenia”

19.04.2010r.

Relaksacja przy odgłosach przyrody

Czas: 2 godz. / 90 min. /

Cele główne:

- zapoznanie uczniów z odgłosami przyrody;
- rozwijanie umiejętności refleksyjnego słuchania przyrody i relaksowania się przy jej dźwiękach;
- akcentowanie potrzeby odreagowywania napięć psychofizycznych, zmniejszanie napięcia (relaksacja) przy dźwiękach przyrody;

Cele operacyjne:

Uczeń:

- potrafi rozróżniać odgłosy przyrody;
- potrafi wyrażać swoje emocje, przeżycia poprzez pracę plastyczną;
- potrafi refleksyjnie wsłuchiwać się w odgłosy przyrody;
- umie rozładować napięcie psychofizyczne;
- zna jeden ze sposobów pozytywnego odreagowywania napięć;
- naśladuje odgłosy przyrody;

Metody: pogadanka, metoda zajęć praktycznych;

Formy pracy: indywidualna przez działalność twórczą, zbiorowa przez działalność poznawczą i twórczą; trening relaksacyjny wychowanków, swobodna ekspresja plastyczna;

Pomoce: odtwarzacz CD, płyty CD z odgłosami przyrody, kartki, farby;

Przebieg zajęć:

I Część wstępna:

1. Powitanie wychowanków
2. Zapoznanie z tematem zajęć.
3. Pogadanka na temat: „*Relaks w naszym życiu*” ukierunkowana pytaniami nauczyciela:
 - W jaki sposób się relaksujemy?
 - Dlaczego relaks jest potrzebny?
 - Gdzie i jak najchętniej się relaksujemy?
 - Czy przyroda może pomóc się zrelaksować?

II Część właściwa:

1. Przeprowadzenie ćwiczenia relaksacyjnego;
Polecenie: „Usiądźcie wygodnie, zamknijcie oczy i wykonujcie moje polecenia”.
2. Improwizacja ruchowa i dźwiękowa;
Polecenie: „Naśladujcie własnym ciałem (ruchami, dźwiękami) odgłosy przyrody”
/uczniowie naśladują ciałem odgłosy burzy, letniego deszczu, ciepłego wiatru, wichury, śpiewu ptaków, lotu trzmiela/.

3. Swobodna ekspresja plastyczna; włączenie płyty z szumem morza;

Polecenie: „Namalujcie obraz, który widzicie w swojej wyobraźni słuchając szumu morza”

/uczniowie słuchają muzyki i wykonują pracę plastyczną

III. Część końcowa

1. „Rundka” informacja zwrotna.
2. Swobodne wypowiedzi na temat:
 - Czy odgłosy przyrody mogą nas zrelaksować?”
 - Czy czujecie się zrelaksowani?”
3. Wystawa prac.