

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

Konspekty zajęć koła arteterapii.

04.06. 2012

Temat: Muzykoterapia - aktywizowanie uczniów poprzez zabawy muzyczno-ruchowe, ćwiczenia rytmiczne, oddechowe i relaksacyjne stymulowane muzyką.

Czas: 90 min

Cele główne:

- Odeagowanie napięć psychofizycznych;
- Uwrażliwienie na piękno muzyki;
- Likwidacja zmęczenia, niepokoju, agresji;
- Kształtowanie poczucia rytmu;
- Pobudzanie wyobraźni twórczej;
- Wyrabianie poczucia pewności siebie;
- Usprawnianie techniki oddychania;
- Aktywizowanie uczniów poprzez zabawy ruchowe.

Metody: słowna: instrukcja, czynna metoda integracji sensorycznej, wybrane ćwiczenia z metody P. Dennisona, zabawy muzyczne, elementy muzykoterapii, elementy Modelu Mobilnej Rekreacji Muzycznej.

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna, zespołowa

Środki dydaktyczne: sprzęt CD, nagrania utworów muzyki klasycznej i współczesnej, krzyżówka, balony,

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna:

1. Powitanie w kręgu. Na siedząco w kole dzieci witają się dłońmi – palcami, całymi rękami, ramionami, głowami, nogami. Następnie na stojąco zabawa ruchowa do piosenki „*Głowa, ramiona, kolana, pięty...*”
2. Wprowadzenie do tematu wspólnym rozwiązaniem krzyżówki z hasłem: muzykoterapia .Przypomnienie poznanej wcześniej na zajęciach metody terapii przez muzykę.

II. Część wstępna:

I. ODREAGOWANIE

1. Powitanie- wyklaszcz swoje imię.
2. Zabawa ruchowa – ilustrowanie ruchem dowolnego utworu muzycznego.

Uczniowie rozstawiają się tak, aby każdy miał swobodę poruszania się, poruszają się dowolnie w rytmie muzyki, gdy muzyka milknie, zatrzymują się i przybierają figurę jaką ostatnio wykonywały.

3. Zabawa „*Uderzaj w moim tempie*”. Uczniowie siadają na dywanie w kole, wychowawca wystukuje rytm: tempo wolne - dzieci uderzają dłońmi o podłogę, tempo umiarkowane – dzieci klaszczą przed sobą, tempo szybkie – dzieci klaszczą nad głową.
4. Ćwiczenia oddechowe z unoszeniem rąk.

II. ZRYTMIZOWANIE

1. Zabawa „*Idący cień*” - do muzyki z filmu „*Król lew*”. Zabawa w parach, w rytm muzyki jeden z partnerów idzie, wykonując dowolne ruchy, drugi – cień, podąża za nim naśladować go; w momencie wyciszenia muzyki partnerzy zamieniają się rolami.
2. Ćwiczenie oddechowe – dzieci kładą się na plecach, kolana ugięte, ręce leżą wzdłuż tułowia. Dzieci przenoszą powoli ręce za głowę- głęboki wdech nosem, powrót- wydech ustami. Powtarzają ćwiczenie trzy razy.

III. UWRAŻLIWIENIE

1. Zabawa ruchowa „*Lustro*”, utwór Czajkowskiego „*Jezioro łabędzie*”.
Uczniowie siadają na krzesłach, naprzeciw siebie, parami; dotykają się palcami dłoni, zamykają oczy, jedna osoba jest prowadząca, „maluje” muzykę delikatnie prowadząc dłońie partnera w powietrzu; na wyciszenie muzyki następuje zmiana ról.
2. Ćwiczenie oddechowe – dzieci siedząc unoszą ręce w górę – wdech, opuszczają - wydech.

IV. RELAKS

1. Przygotowanie do relaksu poprzez zastosowanie wybranych ćwiczeń z Gimnastyki Mózgu
 - kreślenie ósemek rękami na siedząco
 - kreślenie ósemek – ćwiczenie słoi,
 - energetyczne ziewanie” / *uczniowie delikatnie masują czubkami palców mięśnie twarzy w okolicy kości policzkowych i ziewają, przeciągają się* /.
2. Muzyka Vangelisa „*Monastery*”.
Dzieci kładą się na plecach, na karimatach, zamykają oczy, rozluźniają się; sugestia słowna: Zamknij senne oczy. Oddychaj powoli, spokojnie. Wyobraź sobie, że leżysz na ukwieconej łące. Trawa jest miękka i puszysta. Słońce świeci i ogrzewa twoje ciało. Ciepły wietrzyk delikatnie pieści twoją twarz. Czujesz piękny, słodki zapach kwiatów. Nad tobą leniwie płyną obłoki miękkie i leciutkie jak puch. Jest ci tak dobrze, ciepło, bezpiecznie. To bardzo przyjemnie tak leżeć, cicho, spokojnie...
Czujesz delikatny powiew wiatru? Leciutko dotyka twoich włosów. Przypomina, że powoli trzeba wracać z tej bajecznej podróży... A teraz powoli otwieramy oczy, powoli prostujemy ręce, siadamy, wstajemy i unosząc ręce w górę, nabieramy powietrza, powoli oddychamy.

V. AKTYWIZACJA

1. Zabawy z balonami do utworu „*Cztery pory roku – wiosna*” Vivaldiego.
Taniec z balonem - dowolne zabawy taneczne (w parze i indywidualnie) z balonem, który nie może upaść na ziemię.

2. Muzyka rytmiczna – uczniowie maszerują, klaszcząc w dłonie.

III. Część końcowa:

1. Podsumowanie zajęć: wszyscy siadają w kręgu, dzielą się wrażeniami, oceniają przebieg poszczególnych faz zajęć.
2. Ewaluacja. *Rundka końcowa* Dzieci kolejno wypowiadają się na temat zajęć (co im się podobało, a co nie..., z kim się dziś dobrze czuli...itp.). Celem jest rozwój umiejętności aktywnego słuchania oraz przekazywania informacji zwrotnych i mówienia wprost.
3. Pożegnanie z uczniami.