

10.01.2011r.

Temat: Mandala – zabawa dla każdego. Tworzenie mandali z wykorzystaniem zabaw relaksacyjnych.

Cele:

- zapoznanie uczestników z grami i zabawami wyciszającymi i rozładowującymi napięcie;
- zapoznanie z techniką mandali;
- wdrożenie do tworzenia mandali;
- utrwalanie zasad poprawnego wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych;
- kształcenie motywacji do aktywnego uczestnictwa w zajęciach

Metody: działalności praktycznej uczniów, wyobraźniowa, wizualizacyjna, elementy muzykoterapii,

Formy: zbiorowa, indywidualna

Środki dydaktyczne: taśma z nagraniem muzyki relaksacyjnej, rysunki mandali, zestawy mandali magnetycznych, kartki papieru, kredki woskowe i ołówkowe, papierowe kule.

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna

1. Powitanie w kręgu. Zapowiedź tematyki zajęć.

2. Zabawy na opanowanie i przezwyciężanie złości i agresji.

"*Walka kogutów*". Dzieci dobierają się parami i stają naprzeciwko siebie. Oboje trzymają dłonie na wysokości piersi, stają na jednej nodze i popychając się rękami próbują wytrącić przeciwnika z równowagi.

"*Papierowa wojna*". Grupa dzieli się na dwie, jednakowej wielkości podgrupy, z których każda zaznacza sobie takie samo "pole walki". Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci zaczynają formować z papieru kule i obrzucać się nimi nawzajem. Tej podgrupie, która po zakończeniu starcia będzie miała mniej papierowych kul na swoim polu, może zostać przyznany tytuł zwycięzcy.

3. Ćwiczenia wyobraźniowo-wizualizacyjne i relaksacyjne:

"*Sprzedawca lodów*". Dzieci kładą się wygodnie na plecach i zamykają oczy. Z każdym oddechem stają się coraz bardziej odprężone i rozluźnione. Oddychając przeponą (technika oddechu relaksacyjnego) wyobrażają sobie sprzedawcę lodów ubranego na biało, który wyciąga duży rożek i nakłada na niego następujące lody: gałka truskawkowa - kolor czerwony, gałka pomarańczowa - kolor pomarańczowy, gałka cytrynowa - kolor żółty, gałka pistacjowa - kolor zielony, gałka jagodowa - kolor niebieski, gałka winogronowa - kolor liliowy. Uczestnicy "przyglądają się" uważnie swojemu rożkowi w kolorze tęczy. Wyobrażają sobie, że zjadają każdą gałkę.

1. Stymulacja odprężeniem /elementy masażu relaksacyjnego/.

"*W zoo*". Uczniowie dobierają się parami. Pierwsze dziecko kładzie się na brzuchu a drugie klęczy obok i udaje zwierzęta z zoo maszerujące po plecach partnera. Najpierw nadchodzi słoń. Idzie ciężkimi krokami - dłonie na płasko udają ciężkie kroki. Biegnie koń - dłonie uderzają lekko w rytmie galopu konia. Australijski kangur skacze ogromnymi skokami po plecach - dłonie luźne w nadgarstkach uderzają lekko, wykonują skok i lądują lekko na plecach. Łasica skrada się po łup - opuszki palców delikatnie i lekko przebiegają po plecach. Lwica liże swoje małe - płaską dłońią głaszkanie pleców od góry do dołu. Wąż przesuwa się wśród traw - ręka wiję się po plecach. Ulubione zwierzę wygina grzbiet - delikatnie głaszczemy plecy. Na koniec następuje bardzo delikatne pożegnanie z współwiczącym. Zmiana pozycji i powtórzenie ćwiczenia.

Część właściwa:

1. Zapoznanie z techniką mandali – przykłady.
2. Ułożenie mandali wg wzoru na magnetycznych tabliczkach.
3. Rozdanie przez nauczyciela rysunków mandali dla dzieci celem pokolorowania ich kredkami woskowymi lub ołówkowymi. Mandale kolorowane są przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej.

Część końcowa:

1. Wystawka prac.
2. Podsumowanie zajęć.