

„W trosce o lepsze jutro” (06.11.2009)

Zajęcia z elementami Kinezyjologii Edukacyjnej Paula Dennisona

Temat: **Zabawy ćwiczące orientację w schemacie własnego ciała. Określanie kierunków. Ruchy naprzemiennie na stojąco.**

Cele:

- wzmacnianie świadomości schematu własnego ciała, szczególnie lewej i prawej strony;
- integrowanie lewej i prawej strony ciała;
- doskonalenie koordynacji słuchowo-wzrokowo-ruchowej;
- doskonalenie orientacji przestrzennej;
- wspieranie procesu uczenia się ćwiczeniami z *Gimnastyki Mózgu*;
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

Pomoce dydaktyczne:

- karteczki z poleceniem do wykonania,
- opaski,
- ringo,
- piłeczka ping-pongowa,
- maskotka,
- piórniki,
- płyta z muzyką relaksacyjną.

Przebieg zajęć:

I. Wywołanie pozytywnej motywacji

1. Powitanie w kręgu – rymowanka (załącznik nr 1)

Mówiąc rymowankę, uczniowie wraz z nauczycielem wspólnie wykonują ruchy naprzemiennie rąk.

2. Zabawy integrujące

- Uczestnicy zajęć siedzą w kręgu na dywanie. Kończą zdanie: *W mojej grupie czuję się...*
Uzasadniają swoją wypowiedź.
- Zabawa przy piosence „*Labada*” (załącznik nr 2).

Wszyscy śpiewają piosenkę i poruszają się po obwodzie koła krokiem dostawnym, trzymając osoby stojące obok za ręce, później za uszy, głowy, plecy, ramiona, kolana, nogi, itd.

II. Osiągnięcie stanu gotowości do pracy

1. Ćwiczenia wstępne (PACE)

Dzieci piją wodę niegazowaną, wykonują *punkty na myślenie*, siadają w *pozycji Dennisona*. W trakcie wykonywania ćwiczeń wypowiadają rymowanki kinezyjologiczne (załącznik nr 3).

III. Wprowadzenie do procesu uczenia się

1. *Słoń*.

Uczniowie wykonują ćwiczenie *słoń*, najpierw z wykorzystaniem prawej ręki, następnie lewej, wypowiadając przy tym rymowankę kinezyjologiczną (załącznik nr 4).

2. Zabawa „*ręka do ręki*” – dzieci z założonymi na prawej ręce opaskami poruszają się po sali w rytm słyszanej melodii. Na przerwę w muzyce i na hasło: „*ręka prawa do ręki prawej*”- zatrzymują się i podają prawą dłoń najbliższemu stojącemu koledze; „*lewy łokieć do lewego łokcia*”- stykają się lewymi łokciami; „*prawe kolano do prawego kolana*” – prawymi kolanami, itp.

IV. Całościowe zapoznanie uczniów z materiałem do pracy

1. Motywowanie uczniów. Nauczyciel opowiada uczniom o celowości wykonywania zadań ćwiczących orientację w schemacie ciała i kierunki oraz ruchy naprzemienne. Wymienia umiejętności szkolne, które ulegną poprawie.
2. Podanie kolejnych etapów pracy uczniów na zajęciach.

V. Praca właściwa

1. Ćwiczenia – ruchy naprzemienne na stojąco. Podczas wykonywania ćwiczeń uczniowie wypowiadają rymowanki kinezyjologiczne (załącznik nr 5).

„*Dotknij ręką kolana*”.

Uczniowie w pozycji stojącej dotykają raz prawą, raz lewą ręką przeciwnego kolana. Ćwiczenie wykonują 10 razy.

„*Dotknij łokciem kolana*”.

Uczniowie w pozycji stojącej dotykają raz prawym, raz lewym łokciem przeciwnego kolana.

Ćwiczenie wykonują 10 razy.

„*Dotknij ręką stopy*”.

Uczniowie, stojąc w rozkroku, dotykają raz prawą, raz lewą ręką przeciwnej stopy. Ćwiczenie wykonują 10 razy.

2. Zabawa z *ringo*

Uczniowie wykonują zadanie zgodnie z poleceniem nauczyciela:

- włoż *ringo* pod lewą pachę;

- włóż ringo pod prawą pachę;
- połóż ringo przed sobą;
- połóż ringo za sobą;
- połóż ringo po swojej prawej stronie;
- połóż ringo po swojej lewej stronie;
- połóż ringo na głowie prawą ręką;
- połóż ringo na głowie ręką lewą;
- rzuć ringo przed siebie prawą ręką;
- rzuć ringo przed siebie lewą ręką;
- rzuć ringo za siebie prawą ręką;
- rzuć ringo za siebie lewą ręką.

3. Zabawa „*Gdzie to jest?*”

Zabawa polega na odnajdywaniu schowanych przedmiotów: piłeczki pingpongowej, maskotki, piórnika. Wybrany uczeń szuka przedmiotu zgodnie z instrukcją typu: stań twarzą do okna, idź prosto do stołu, skręć w prawo pięć kroków, zrób jeden krok do tyłu, itp.

4. Zabawa „*Idź do celu*”

Uczniowie, stojąc od siebie w bezpiecznej odległości, poruszają się zgodnie z instrukcją typu: zrób trzy kroki do przodu, dwa kroki w lewo, jeden krok do tyłu, trzy kroki w prawo. W wyznaczonym miejscu znajduje się karteczka z ćwiczeniem do wykonania: trzy *łuzne skłony* do prawej nogi i trzy *łuzne skłony* do lewej nogi. Ćwiczenie wykonują wypowiadając rymowankę kinezyjologiczną (załącznik nr 6).

VI. Relaksacja

Zgodnie z poleceniem nauczyciela, uczniowie, leżąc na dywanie, rysują w powietrzu *leniwe ósemki* najpierw nogą prawą, później lewą, następnie obunóż. Następnie rozluźniają najpierw lewą rękę, lewą nogę, prawą rękę, prawą nogę. Wszystko odbywa się przy muzyce relaksacyjnej.

VII. Podsumowanie pracy

1. Podsumowanie opracowanych zagadnień.
2. Samoocena własnej pracy podczas zajęć.

VIII. Pożegnanie

Dzieci siedzą w kręgu i zegnają się w następujący sposób: z mojej lewej strony siedzi Nikola, życzę jej miłego dnia, a z mojej prawej strony siedzi Kamil, mówię mu do zobaczenia.

Załącznik nr 1

Rymowanka kinezyjologiczna na powitanie.

W naszej grupie, w pięknej szkole,
stoją dzieci w dużym kole
i tak dzisiaj się witają:
prawą ręką za nos chwytają,
lewą prawego ucha dotykają,
potem ręce zamieniają
i wszystkich pozdrawiają: dzień dobry.

Załącznik nr 2

„Labada”.

Tańczymy labada, labada, labada,
Tańczymy labada, małego walczyka.
Tańczą go uczniowie, uczniowie, uczniowie,
Tańczą go uczniowie i inne dzieci też.

Wszyscy śpiewają i poruszają się po obwodzie koła trzymając się za ręce, następnie zatrzymują się i odpowiadają na pytania nauczyciela:

- Ręce były?
- Były! (pokazują)
- Uszy były?
- Nie!

Chwytają osoby stojące obok za uszy i śpiewają piosenkę, poruszając się po obwodzie koła. Później powtarzają piosenkę trzymając osoby stojące obok za głowy, plecy, ramiona, kolana, nogi, itd.

Załącznik nr 3

Rymowanki kinezyjologiczne

Woda

Czystej wody łyżek mały,
a rezultat – doskonały!

Punkty na myślenie

Punkty na myślenie masuj,
innych rozumem zakasuj.

Pozycja Dennisona

By łatwo zdobywać wiedzę,
w pozycji Dennisona siedzę.

Załącznik nr 4

Rymowanka kinezyjologiczna

Słoń

Gdy chcesz być matematykiem,
wejdź w układy ze słonikiem.

Załącznik nr 5

Rymowanki kinezyjologiczne

Ruchy naprzemiennie

Ręce z nogami krzyżujesz
i półkule integrujesz.

Naprzemienny ruch
włącza wzrok i słuch.

Załącznik nr 6

Rymowanka kinezyjologiczna

Luźne skłony

Gdy wykonasz luźne skłony,
będziesz bardziej rozluźniony.

„W trosce o lepsze jutro” (17.11.2009)

Zajęcia z elementami psychoterapii

Temat: **Muzyka łagodzi obyczaje – trening relaksacji poprzez pulsację**

Cele:

- poznanie techniki relaksacji poprzez pulsację;
- rozwijanie umiejętności relaksowania się;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- wspomaganie zdrowia psychicznego uczniów;
- uwolnienie organizmu od stresu i napięć dnia codziennego;
- nauka pozytywnego myślenia;
- zwiększanie wiary we własne możliwości;
- wywołanie pozytywnych uczuć i emocji w kontaktach z rówieśnikami;
- zmniejszenie częstotliwości występowania zachowań agresywnych;
- integracja z rówieśnikami, pozwalająca na tworzenie nowych więzi społecznych.

Techniki:

- rundka,
- zabawa,
- relaksacja poprzez pulsację,
- dyskusja.

Środki dydaktyczne:

- instrument muzyczny fletnia pana,
- płyta z muzyką relaksacyjną.

Przebieg zajęć:

I. Powitanie

1. Uczestnicy zajęć siadają w kręgu na dywanie. Prowadzący podaje kolejne hasła, a uczniowie, których dotyczy wymienione kryterium, wesoło machają rękami uniesionymi do góry.

Witam wszystkich, którzy:

- mają na sobie coś niebieskiego;
- pili dzisiaj herbatę;
- lubią zwierzęta;
- lubią tańczyć;
- lubią słuchać muzyki; itp.

Po kilku poleceniach inni uczestnicy mogą na ochotnika przejąć rolę prowadzącego.

2. *Rundka*

„*Niedokończone zdania*” – uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący podaje początek zdania i prosi dzieci o ich dokończenie:

„*Muzyka jest dla mnie...*”

Nauczyciel wyraża, czym jest dla niego muzyka za pomocą wiersza E. Zechenter – Splawińskiej „*Muzyka jest wszędzie*”. (załącznik nr 1)

II. Gry i zabawy wyciszające

1. Prezentacja instrumentu muzycznego fletnia pana.

Nauczyciel prezentuje uczniom instrument muzyczny fletnia pana. Włącza muzykę relaksacyjną z wykorzystaniem tego instrumentu. Informuje dzieci, że dzisiejsze zajęcia będą się odbywały właśnie przy tej muzyce.

2. Wyrażanie akceptacji za pomocą mowy ciała

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu. Jedna osoba stoi w jego środku. Ma zamknięte oczy i stoi w milczeniu. Inni członkowie grupy zbliżają się do niej i niewerbalnie, za pomocą mowy ciała, okazują swoje pozytywne uczucia w dowolnej formie (przytulanie, głaskanie, masowanie, itp.). Zabawa trwa do momentu, aż wszyscy chętni staną w środku. Przez cały czas zabawy wszyscy poruszają się w rytm muzyki relaksacyjnej.

Omówienie zabawy.

Po zakończeniu zabawy, prowadzący prosi o wypowiedzi na temat doznań po przeprowadzeniu tego ćwiczenia. Mogą to być wypowiedzi dotyczące m.in.

- samopoczucia osoby, której była okazywana akceptacja i serdeczność;
- reakcji na okazywane uczucia;
- powodów takiej reakcji;
- samopoczucia osoby, która okazywała serdeczność i akceptację;
- ewentualnych problemów z okazywaniem uczuć;
- informacji, których dowiedzieli się o sobie i kolegach członkowie grupy;
- wpływu muzyki na wykonanie ćwiczenia.

III. Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe

1. Zabawa „Chwytamy dźwięki”

Uczniowie tańczą w rytm muzyki. Na sygnał nauczyciela wspinają się na palcach, aby pochwycić rękami unoszące się dźwięki muzyki. Liczą do trzech i opadają na pięty. Ćwiczenie powtarzają 20 razy.

2. Zabawa „Wdychamy dźwięki”

Uczniowie kołyszą się w rytm muzyki. Na sygnał nauczyciela wdychają dźwięki unoszące się w powietrzu. Przetrzymują je przez chwilę i łagodnie wypuszczają. Ćwiczenie powtarzają 20 razy.

3. Demonstracja techniki relaksacji poprzez pulsację

Prowadzący demonstruje postawę ciała (załącznik nr 2) i omawia główne założenia relaksacji poprzez pulsację. Stoi w rozkroku na szerokość ramion, podnosi się na palcach, odrywając stopy od podłoża na wysokość około 1-2 cm, a następnie swobodnie opuszcza ciało na podłoże poprzez rozluźnienie wszystkich mięśni. Dotyka wtedy podłoża piętami. I znowu podnosi się na palcach i opada, podnosi i opada... (z częstotliwością około 2 razy na sekundę). Podczas podnoszenia ciała do góry pracują jedynie mięśnie łydek, a wszystkie pozostałe mięśnie ciała są rozluźnione. Podczas opadania w dół całe ciało jest rozluźnione. Podczas pulsowania należy oddychać naturalnie i płynnie. Jednocześnie odczuwa się pulsację i oddech.

4. Zabawa „Pulsacja”

Uczestnicy zajęć tańczą w rytm muzyki. Na sygnał nauczyciela zatrzymują się, stają w rozkroku na szerokość ramion, podnoszą się na palcach, odrywając stopy na wysokość 1-2 cm, następnie swobodnie opuszczają ciało na podłoże poprzez rozluźnienie wszystkich mięśni. Oddychają naturalnie i płynnie.

IV. Podsumowanie

1. Czy muzyka nam pomaga w codziennym życiu? – dyskusja zakończona wnioskami:

Muzyka jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Posiada korzystny wpływ na organizm człowieka. Pomaga w chorobie, wpływa na jego psychikę i osobowość. Pozwala budować pozytywne relacje z innymi. W połączeniu z technikami relaksacji, uwalnia organizm od stresu napięć dnia codziennego, wprowadza pogodny nastrój oraz atmosferę spokoju i bezpieczeństwa.

V. Rundka i rytualne pożegnanie

1. Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć. Mówią, która zabawa najbardziej im się podobała i dlaczego.
2. Pożegnanie – „Iskierka”

Załącznik nr 1

„Muzyka jest wszędzie”

Muzyka jest jak powietrze,
jest wszędzie:
i w tobie, i we mnie,
i w zbożach na wietrze.
Jest w dźwiękach,
które słyszysz na ulicy,
w stukocie kół
na drodze wśród pól.
I w kołysaniu drzew
jest muzyka i śpiew.
Tyle jej w głosie ptaka
i w słowach,
jakie na dobranoc mówi matka.
Tylko posłuchaj,
ile jest piękna w tych zwyczajnych dźwiękach.
Weź je do ucha,
weź je do serca.

E. Zechenter – Splawińska

Załącznik nr 2

Postawa przy technice do relaksacji poprzez pulsację ciała.

