

Temat:		Sen receptą na wypoczynek		
Grupa docelowa:		2 klasa, ok. 25 osób		
Cele:		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń dba o higienę osobistą • Uczeń zastanawia się nad tym, na co ma wpływ, na czym mu zależy, do czego może dążyć nie krzywdząc innych • Uczeń uważnie słucha przekazywanych informacji i korzysta z nich 		
- ogólne (z podstawy programowej)				
- szczegółowe		<p>Poznawcze: uczeń zna techniki odpuszczające, relaksujące</p> <p>Kształcące: uczeń potrafi tak zorganizować sobie czas, że starczy mu/jej go na wszystkie aktywności – w tym na odpoczynek i sen</p> <p>Wychowawcze: uczeń wie, że sen jest mu potrzebny dla dobrego rozwoju</p>		
Miejsce:		Sala gimnastyczna		
Czas trwania:		20 minut		
Metody nauczania:		Relaksacyjne, odpuszczające, regenerujące siły		
Formy pracy:		indywidualne		
Środki dydaktyczne:		Materace, muzyka z dźwiękami natury		
Materiały pomocowe:		Dzieci muszą być w wygodnych strojach		
Przebieg:		Metody i formy:	Środki i materiały:	Czas i miejsce:
Etap wstępujący	Nauczyciel zabiera Dzieci na salę gimnastyczną, gdzie leżą już przygotowane materace. Dzieci siadają na materacach, a Nauczyciel włącza muzykę relaksacyjną i prosi, aby Dzieci zamknęły oczy i myślały o czymś przyjemnym.	Indywidualne, relaksacyjne	muzyka	5 minut
Etap zasadniczy	Następnie Nauczycielka prosi, aby dzieci siadły jeden za drugim, ale na tyle ściśle by utworzyły okrąg razem. Dzieci kładą ręce na ramionach osoby, którą mają przed sobą i robią jej delikatny masaż ramion i karku oraz całych pleców. Potem Dzieci kładą się na materacach, zamykają oczy, a Nauczycielka prosi je, aby skupiały się na konkretnych partiach ciała – lewa noga, prawa noga, lewa ręka, prawa ręka, itd. i stopniowo je rozluźniały, tak żeby jeszcze swobodniej leżeć na materacu.	odpuścające	materace	10 minut
Etap końcowy	Ostatnie ćwiczenie polega na tym, że Nauczyciel prosi dzieci, żeby odliczyły do 60, czyli tyle ile sekund ma minuta i żeby po tym czasie bezgłośnie usiadły na materacu. Kiedy wszystkie Dzieci już usiadą, to pomału Nauczyciel wraca z Dziećmi do Sali lekcyjnej.	Regenerujące siły		5 minut
Uwagi:		To ćwiczenie może być wykorzystane w czasie nadmiernej aktywności dzieci, choć czasem może być ciężko pomóc Dzieciom się całkowicie odpuścić, kiedy mają bardzo napięte ciało przez wzmożoną aktywność		
Autor:		Marta Miłoś		