Konspekt zajęć dydaktyczno- wychowawczych

w dniu **09.06.2015r.**

Prowadząca: Agnieszka Orman

Temat: „Odpoczynek w chmurach”- zabawy i ćwiczenia relaksacyjne

Cele główne:

* ochrona układu nerwowego- nabycie umiejętności wyciszania się i relaksacji
* wdrażanie do poszanowania swojego ciała poprzez kontrolowanie swoich emocji

Cele operacyjne:

Dziecko:

* koncentruje uwagę na wykonywanych czynnościach;
* zmniejsza swoje napięcie psychofizyczne;
* jest odprężenie i radosne;
* uczestniczy w zabawach muzyczno- ruchowych;
* nawiązuje kontakty społeczne poprzez zabawy w parach i z całą grupą

Metoda:

**Czynna:** metoda samodzielnych doświadczeń , metoda zadań stawianych dziecku, metodę ćwiczeń polegającą na powtarzaniu przez dziecko odpowiednich czynności, metoda odtwarzania,

**Oglądowa:** pokaz, obserwacja

**Słowna:** rozmowa, opowiadanie, metoda żywego słowa

Forma:

-praca zbiorowa , praca indywidualna

Środki dydaktyczne:

Płyta CD, magnetofon, plakaty z różnorodnymi emocjami, stresomierz, chusta animacyjna, tablica magnetyczna, krem cytrynowy, woda, miska, kulka, strzykawka, karimaty.

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie dzieci i ich rodziców zabawą integracyjną „Wesoło witamy”.
2. Wprowadzenie do tematu krotką pogadanką. Oglądanie ilustracji przedstawiających dorosłych i dzieci zrelaksowanych i zestresowanych. Próba klasyfikacji obrazków poprzez ich umieszczenie na tablicy magnetycznej.
3. Poziom stresu - oglądanie przygotowanego przez nauczyciela diagramu- stresomierz. Zaangażowanie rodziców i dzieci poprzez ich wypowiedzi, co wpływa na wzrost w nich poziomu stresu.
4. Sposoby rozładowania napięcia:

- krzyk

- ruch

- targanie gazety

- słuchanie muzyki

1. „Cichy instrument”- przekazywanie sobie w kole instrumentu muzycznego tak, aby nie zadzwonił.
2. Za chwilę w szklanej misce będzie tańczyć kulka, będziecie ją słyszeć. Zamknijcie oczy i otwórzcie je dopiero wtedy kiedy dźwięk tańczącej kulki ucichnie. Na kogo spojrzę ten weźmie miskę i wprawi kulkę w ruch. Reszta dzieci zamyka oczy i może je otworzyć dopiero wtedy jak dźwięk tańczącej kulki ucichnie.
3. Ćwiczenia z wodą. Naczynie z wodą stoi na środku kręgu. Uspakajamy się tak jak woda.
4. Podajemy sobie garnuszek z wodą z rąk do rąk, tak aby nie wylać ani kropli.
5. Zamykamy oczy, słuchamy muzyki relaksacyjnej. Oczy może otworzyć to dziecko, na które spadnie kropla wody.
6. „Przeprawa przez krainę instrumentów” - uczestnicy zabawy podzieleni na dwie grupy wędrowców i muzyków. Zadaniem wędrowców jest przedostanie się na drugą stronę sali z zamkniętymi oczami polegając jedynie na swoim słuchu. Drużyna instrumentów gra kiedy wędrowiec się do nich zbliża. Po zakończeniu następuje zamiana drużyn.
7. „ Fale morskie”- Przy muzyce relaksacyjnej dzieci trzymają płótno chusty animacyjnej za brzegi obiema rękami. Kilkoro dzieci może siedzieć lub leżeć pod płótnem. Dzieci trzymające płótno wykonują ruchy przemienne –-poruszając płótnem na początku leciutko – muzyka spokojna – potem coraz mocniej i zgodnie z narastaniem napięcia w muzyce jeszcze mocniej. Po kulminacji może nastąpić pauza lub stopniowe wyciszanie muzyki i zmniejszanie energii ruchu aż do całkowitego zatrzymania rąk i położenia płótna na podłodze lub znajdujących się pod nim dzieciach/ rodzicach.
8. „Piłka na spadochronie” - Na rozciągniętym płótnie, trzymanym przez dzieci i rodziców za brzegi, umieszczamy piłkę/ piłki. Przy akompaniamencie muzyki o zmieniającym się metrum i rytmie, dzieci poruszają płótnem mniej lub bardziej energicznie przetaczając piłkę w różne strony i równocześnie chroniąc ją, by nie spadła.
9. „LUSTRO” - Uczestnicy stają w parach, twarzami do siebie. Prowadzący włącza łagodną muzykę. W rytmie muzyki pierwsza osoba z pary wykonuje powolny ruch ręką. Druga osoba stara się jak najdokładniej podążać swoją ręką za tym ruchem; jak w lustrze.

Po jakimś czasie prowadzący wyłącza muzykę i wtedy pierwsza osoba wydaje z siebie jakiś dźwięk. Jej partner stara się w miarę wiernie ten dźwięk powtórzyć. Ruch i dźwięk mogą być połączone ze sobą i zharmonizowane. Po jednej lub dwóch minutach partnerzy zamieniają się rolami.

1. „Poranny krąg”- wykorzystanie elementów metody porannego kręgu- masaż dłoni i rąk dziecko + rodzic z wykorzystaniem kremu o zapachu cytrynowym.
2. „Joga”- przyjęcie pozycji do jogi na karimatach. Rodzic siedzi w rozkroku dziecko blisko opiekuna. Wspólne kołysanie w rytm muzyki. Następnie dziecko siada okrakiem na rodzicu- wspólne przytulanie i spokojne poruszanie się słuchanie własnego bicia serca.
3. Zakończenie zajęć. Podziękowanie za aktywny udział dzieci i rodziców.