



Temat: Uczymy się technik relaksacyjnych.

■ **Cel główny:** Zajęcia relaksacyjno-koncentrujące z elementami jogi

■ **Cele szczegółowe:**

- uspokajanie i wzmacnianie systemu nerwowego,
- doskonalenie zdrowej i efektywnej techniki oddychania,
- rozwijanie zdolności koncentracji,
- nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie,

■ **Metody:**

- zabawowa • praktycznych ćwiczeń • twórcza wizualizacja

■ **Formy:**

- zespołowa – zabawy interakcyjne, twórcze i relaksacyjne
- indywidualna – rysowanie mandali

■ **Środki dydaktyczne:**

- mandale kolorowanki

Przebieg zajęć

Faza wprowadzająca

1. Siedząc w wygodnej pozycji uczniowie zamykają oczy, ich zadaniem jest przywołanie spokojnej scenerii (plaża, las, łąka). Zastanawiają się nad własnym samopoczuciem, co wnoszą ze sobą do klasy? Czy mogą opisać nastrój, w którym się obecnie znajdują?

2. Kolejnym zadaniem jest skupienie się na wdechu i wydechu – sposób, w jaki oddychamy odzwierciedla nasz stan emocjonalny. Najważniejszymi przyczynami nieprawidłowego oddychania są sytuacje stresujące i nasze negatywne emocje.

W stanie relaksu oddychanie staje się spokojne, powolne i rytmiczne.

Właściwe oddychanie to:

- przez nos
- z zamkniętymi ustami
- obejmujące pełen wdech i wydech (uczniowie kładą jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu i kontrolują wznoszenie się i opadanie ręki)

Dzięki prawidłowemu oddechowi zwiększamy ilość tlenu we krwi i mózgu, a to z kolei wpływa na wzrost aktywności fizycznej i umysłowej organizmu:

Weź jeszcze dwa oddechy. Obserwuj, kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy.

3. Uczniowie zwracają uwagę na stopy, nogi i ich ułożenie na ziemi. W ten sposób skupiają się na chwili obecnej.

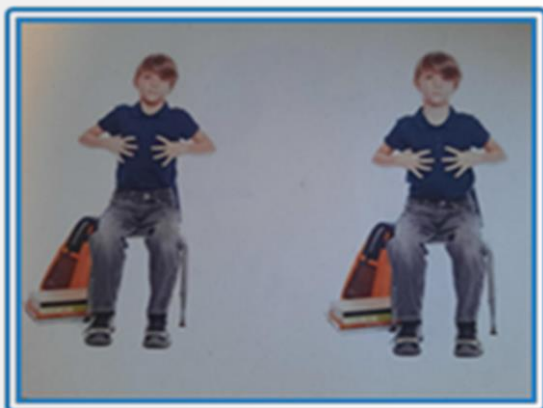
Faza realizacyjna

1. Dzieci siedzą na krześle z nogami na podłodze i wyprostowanym kręgosłupem:



Zróbcie wdech, wyciągnijcie ręce do góry.
Zróbcie wydech, zegnijcie łokcie, żeby ręce ułożyły się na stole.
Wdech, usiądźcie prosto.
Zróbcie wydech, połóżcie się do przodu na stole, oprzyjcie głowę na rękach.
Oddychajcie.
Zróbcie wdech, wróćcie do pozycji siedzącej.

Zwiększenie świadomości oddechu:



Usiądź na swoim krześle.
Upewnij się, że obie stopy dotykają podłogi i siedzisz wyprostowany.
Kładąc obie ręce na klatce piersiowej poczuć żebra z przodu i z tyłu ciała.
Zrób wdech, czując jak twoja klatka piersiowa otwiera się i rozszerza.
Zrób wydech, czując jak klatka piersiowa się zamyka.

Faza podsumowująca

Relaksacja:



Zamknijcie oczy. Weźcie kilka głębokich oddechów. Wdech, policzcie do trzech, wydech, policzcie do trzech.
Teraz otwórzcie oczy i rozejrzyjcie się wokół siebie:

- zwróćcie uwagę na 5 rzeczy, które możecie zobaczyć
- zwróćcie uwagę na 4 rzeczy, które możecie poczuć
- zwróćcie uwagę na 3 rzeczy, które możecie usłyszeć
- zwróćcie uwagę na 2 rzeczy, które możecie powąchać
- zwróćcie uwagę na jedną rzecz, którą możecie spróbować

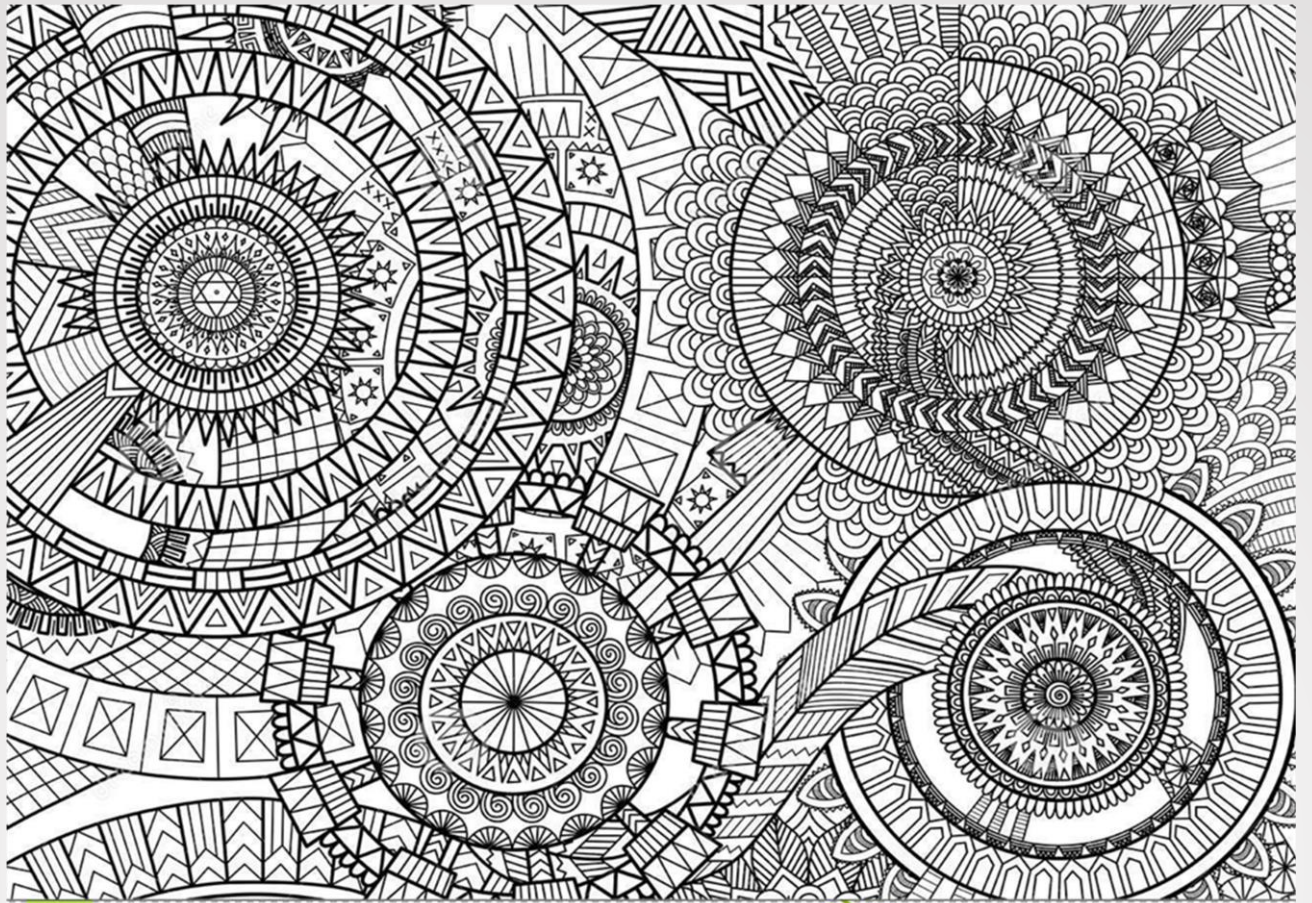
Na koniec weźcie głęboki oddech.

Mandale

1. Wykorzystanie mandali pomaga w ćwiczeniu koncentracji uwagi. Malowanie obrazów działa uspokajająco i pozwala odprężyć się, rodzi zdolność do prawdziwego skupienia.
2. Uczniowie wybierają wzór mandali, według własnego uznania. Zwracamy uwagę, aby kolorowali starannie, zaczynając od zewnętrznego brzegu w kierunku środka. Zachęcamy do skończenia zadania, jednak nie nakłaniamy dzieci, które wyraźnie nie mają na to ochoty.
3. W czasie kolorowania ważne jest włączenie muzyki relaksacyjnej.

Załączniki





Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

