

Przerwy śródlekcyjne o tematyce relaksacyjnej

Autorka: Beata Wójcik

Czas trwania pojedynczych zajęć: 10-15 minut

Grupa docelowa: uczniowie klas 1-3 szkoły podstawowej

Cele ogólne:

- Odprężenie i wyciszenie uczniów w trakcie lekcji
- Poprawa koncentracji i skupienia uwagi
- Zwiększenie kreatywności i wyobraźni
- zmniejszanie napięcia psychofizycznego
- doskonalenie sprawności psychomotorycznych
- poznawanie fizycznych możliwości swego ciała
- nabywanie umiejętności wyciszania się i relaksacji

PROPOZYCJE ZAJĘĆ

1. Malowanie mandali

Potrzebne materiały:

- kolorowanki z wzorami mandali:
 - [Przykład 1 - jabłko](#)
 - [Przykład 2 – wzór roślinny](#)
 - [Przykład 3 – proste mandale](#)
- zestaw kolorowych kredek lub ołówków

Przebieg zajęć:

Uczniowie wybierają kolorowankę z wzorem mandali, która najbardziej im odpowiada. Zwracamy uwagę na to, by starali się być w kontakcie z własnymi uczuciami podczas malowania oraz skupili się na ruchach dłoni i na kolorach. Po zakończeniu pracy, przyglądają się swojemu dziełu i opisują, co czują.

Pokolorowane prace wieszamy na przygotowanej wcześniej tablicy.

2. Ćwiczenia oddechowe

Jednym z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów na relaks jest głębokie i spokojne oddychanie. Głębokie oddychanie jest skutecznym sposobem na kontrolowanie naturalnej reakcji organizmu na stres. Proste ćwiczenia pomogą spowolnić akcję serca, obniżyć ciśnienie krwi i dadzą poczucie kontroli nad sytuacją.



Ćwiczenie 1:

Uczniowie siedzą w pozycji wyprostowanej, dłonie kładą na brzuchu. Wdech przez nos, wydech ustami. Podczas wdechu brzuch powinien się unosić, a podczas wydechu opadać.

Ćwiczenie 2:

Uczniowie robią wdech licząc w myślach do pięciu, ośmiu lub dziesięciu. Wstrzymują oddech na chwilę, a następnie uwalniają powietrze powoli, tak samo długo jak robili wdech.

Zabawa *Jak kolorowy balonik* (pomocna w nauce relaksacji poprzez prawidłowe oddychanie):

Pomoce dydaktyczne: kolorowe baloniki

Przebieg zabawy:

Dzieci siadają wygodnie na krzesłach lub podłodze. Nadmuchujemy pierwszy balonik tak mocno, aż wybuchnie. Drugi nadmuchujemy spokojnie i bardzo powoli spuszczaemy z niego powietrze poprzez manipulowanie otworem. W kolejnym etapie prosimy dzieci, aby zamknęły oczy i udawały, że są kolorowymi balonikami. Niech napełnią się powietrzem, oddychając bardzo głęboko, a potem prosimy, aby powolutku wypuszczały je, tak jak ten drugi balonik. Podczas wypuszczania powietrza syczą, aby tą czynność przedłużyć.

Kontynuacja zabawy w formie rysunku:

Uczniowie rysują balon w dowolnym kształcie, w który wpisują swoją najlepszą cechę charakteru/samopoczucie/nastroj. Kolorują balon na swój ulubiony kolor. Ewentualnie możemy przygotować [szablon balonu](#), a dzieci kolorują je i wpisują wybrane cechy.

3. Ćwiczenia relaksacyjne mięśni

Zabawa *Nasionko*:

W tej zabawie dzieci zyskują nie tylko samoświadomość, ale także kontrolę nad własnym ciałem.

Przebieg zabawy:

Z relaksacyjną, spokojną muzyką w tle, dzieci będą udawały wzrost drzewa/kwiatu/innej wybranej rośliny. Zabawę rozpoczynamy na kolanach, z pochyloną, podwiniętą głową. Stopniowo przedłużamy linię ramion, jak budzące się ze snu koty. Udajemy malutkie nasionka, które w tempie powolnej muzyki zaczynają wyrastać i stają się wielkim drzewem. Gałęzie, czyli ramiona, rozciągamy w górę, podczas bardzo wolnego unoszenia się na stopy. To uspokajające ćwiczenie można powtarzać kilka razy, np. udając, że sadzimy cały ogród, las lub sad pełen różnych drzew lub roślin.

Kontynuacja zabawy w formie rysunku – dzieci rysują roślinę, którą chciałyby być. Umieszczają ją w doniczce, którą rysują i mogą ozdobić według własnego uznania. Ewentualnie możemy przygotować [szablon doniczki](#), a dzieci rysują rośliny i dekorują doniczki. Prace zawieszamy w klasie na tablicy.



4. Ćwiczenia relaksacyjne – masażyki

Masażyki to zabawy oparte na dotyku. Angażuje dwie osoby jednocześnie, relaksuje, uczy, wpływa korzystnie na koncentrację i na pamięć, ponieważ dzieci szybko zapamiętują wierszyk i same powtarzają go wraz z odpowiednimi ruchami.

Zabawa w parach - „Pisze Pani na maszynie” Jedna osoba na plecach drugiej osoby demonstruje ruchy całą dłońią, palcami, opuszkami palców – po czym następuje zmiana ról.

Przebieg zabawy:

(Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami)]

Wkręcamy papier do maszyny do pisania (Ostrożnie „przekręcamy” uszka dziecka do przodu).

Wyładzamy kartkę papieru (Gładzimy jego plecy wewnętrzną stroną dłoni).

I piszemy:

- „A..., B..., C..., kropka, przecinek” (piszemy palcem: A,B,C, stawiamy dużą kropkę i przecinek)
- i... przesuwamy wałek (chwytny dziecko za ramiona i przechylamy je na bok, tak żeby-cały czas asekurowane przez nas-się przewróciło).

Możemy zmienić też gesty zaproponowane wyżej i zmienić je np.: pukanie paluszkami po plecach dziecka, naśladowanie pisania na maszynie lub klawiaturze, na przecinek delikatne muśnięcie szyi.

Inną, ciekawą i znaną odmianą masażyku jest wierszyk:

Po pleckach płynie rzeczka (rysujemy palcem wężyki wzdłuż pleców)

I przeszła pani na szpileczkach ("idziemy" palcami jak w butach na obcasach)

A potem przeszły słońce (ugniatamy powoli całymi dłońmi)

I przejechały konie („galopujemy" piąstkami - nie za mocno!)

A potem spadł deszcz (robimy deszcz opuszkami palców po całych plecach)

Czy czujesz już deszcz? (szybkie tup-tup-tup palcami wzdłuż kręgosłupa)

I bardzo podobny:

Płynęła sobie rzeczka (palcem rysujemy na plecach krętą rzeczkę)

Świeciły dwa słońeczka (rysujemy dwa kółka)

Idą konie (palcami udajemy kroki konia)

Przeszły wielkie słońce (palcami udajemy ciężkie słońcowe kroki)

Spadł deszcz (palcami naśladowujemy spadające krople)

Przeszedł deszcz? (łaskoczemy dziecko w boczki)

Bardziej rozbudowana wersja:

Płynie sobie rzeczka,

Idzie pani na szpileczkach,

Idzie słoń, stado słoń,

Idzie koń, stado koni,



Pełźnie wąż, pełźnie żmija,
Świecą dwa słońeczka,
Zachmurzyło się,
Pada deszczyk pada deszczyk,
Czujesz dreszczyk?, czujesz dreszczyk?”

(Opracowane na podstawie: Bogdanowicz M., *Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki*)

5. Ćwiczenia izometryczno-muzyczne

Ćwiczenia izometryczne polegają na napinaniu mięśni bez ich skracania lub wydłużania. To trening statyczny, który angażuje je do pracy poprzez utrzymanie konkretnej pozycji przez określony czas.

Zabawa Kłębuszek:

Dzieci leżą na dywanie w wygodnej dla siebie pozycji i słuchają muzyki relaksacyjnej. Na wyznaczony delikatny sygnał muzyczny np. dzwoneczek, gong, związają się w kłębuszek, chowają głowę, podkurczają nogi, na których zaciskają ręce. Tę pozycję utrzymują aż do usłyszenia znanej muzyki relaksacyjnej. Powrót pierwszej melodii oznacza przyjęcie pozycji wyjściowej. Zabawę powtarzamy kilka razy.

Zabawa Słońeczko i deszcz

Dzieci stoją w rozkroku, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Na sygnał nauczyciela zaczynają poruszać się do rytmu muzyki. Na hasło "słońce" dzieci podnoszą ręce nad głowę, a na hasło "deszcz" schylają się w dół, opierając ręce na udach. Zatrzymują się na chwilę w ustalonej pozycji.

Zabawa Posąg

Uczniowie poruszają się po sali w rytm muzyki. Na ustalony sygnał (może to być np. zatrzymanie muzyki lub ustalony dźwięk) zastygają na krótką chwilę w ruchu jak posągi. Po sygnale znowu zaczynają poruszać się w rytm muzyki. Wykonujemy kilka powtórzeń.

6. Chwila refleksji

Zabawa Magiczna butelka

Przez „magiczną butelkę” rozumiemy dowolne niewielkie przezroczyste naczynie (np. butelkę, słoik), którą napełniamy wodą z płynną gliceryną, aby nadać jej pewnej gęstości i czymś połyskującym, na przykład brokatem. Napełnioną butelką potrząsamy i obserwujemy ruch. Jest to świetny sposób na wyciszenie się w stresujących sytuacjach, a także na chwile, które można nazwać „chwilą na kontemplację”. Połyskujący brokat reprezentuje emocje dzieci. Wszystkie emocje zostają wstrząśnięte i wirują, dopóki dzieci się nie wyciszą i uspokoją.

Kontynuacja zabawy w formie rysunku - Spizarnia pełna uczuć/emocji

Uczniowie rysują słoik o dowolnym kształcie, w który wpisują nazwę uczucia/emocji. Kolorują słoik na swój ulubiony kolor. Ewentualnie możemy przygotować [szablon słoika](#), a dzieci kolorują je, wycinają i wpisują wybrane cechy. Możemy dostosować tematykę naszej spizarni do potrzeb grupy. Na wybranej tablicy zawieszamy prace uczniów.

