

Odkrywam siebie



Lilla Gil, Jolanta Iwanio

Świdnica 2013

SPIS TREŚCI

- I. Słowo od autorek s. 4-5
- II. Integracja zespołów klasowych s. 6-22
- III. Prezentacja metod
 1. Kinezylogia edukacyjna s. 23-41
 2. Efekt Mozarta s. 41-43
 3. Arteterapia s. 44-57
 4. Wizualizacje, afirmacje i inne metody na koncentrację s. 58-63
 5. Czarny teatr s. 64-74
 6. Piłki edukacyjne s. 74-79
- IV. Zakończenie s. 80
- v. Bibliografia s. 81-82

Pewien rolnik, którego kukurydza była najlepsza w całym kraju miał zwyczaj dzielenia się swym najlepszym ziarnem ze wszystkimi rolnikami w okolicy. Kiedy zapytano go, dlaczego, powiedział:

- to jest w moim własnym interesie. Wiatr zdmuchnie pyłek i niesie go z pola na pole, więc jeśli moi sąsiedzi uprawiają inną kukurydzę, przekrzyżowanie obniża jakość mojej pracy. Dlatego zależy mi, żeby siali tylko najlepszą z najlepszych. Wszystko, co dajesz innym dajesz sobie samemu.

- Dzisiaj dajemy to co najważniejsze – wiedzę.

I. SŁOWO OD AUTOREK

Dzieci przychodzą na świat z naturalną potrzebą eksperymentowania i odkrywania wszystkiego, co jest im nieznane. Zainteresowanie otaczającą rzeczywistością pobudza je do działania, wyzwala naturalną aktywność, jest źródłem radości.

Wykorzystanie przez nauczycieli metod aktywnych stwarza szansę na prawidłowe funkcjonowanie dziecka w szkole, umożliwia mu dalszy rozwój oraz sprawia, że szkoła staje się dla ucznia miejscem atrakcyjnym i bezpiecznym. W tej publikacji przedstawimy wybrane elementy stosowanych przez nas metod wraz z przykładowymi scenariuszami, zabawami i sposobami wykorzystania w codziennej praktyce nauczycielskiej. Będą to elementy: kinezjologii edukacyjnej, arteterapii, czarnego teatru, wizualizacji i afirmacji. Wspomnimy również o efekcie Mozarta i piłkach edukacyjnych. Zaprezentujemy scenariusze warsztatów interpersonalnych.

Do opisanie metod stosowanych w codziennej pracy skłoniły nas doświadczenia związane z ich pozytywnym wpływem na uczniów. Nad skutecznością niektórych nadal trwają badania. Wychodząc z założenia, że najważniejsze jest dotarcie do dziecka i odnoszenie przez niego sukcesu, stosujemy je przeświadczone o ich wyjątkowym wpływie. Wśród metod są te znane i stosowane od lat oraz nowsze, które stosunkowo niedawno pojawiły się w różnego rodzaju placówkach dydaktyczno-wychowawczych. Wiele z nich zostało wcześniej gruntownie opracowanych w różnego rodzaju publikacjach, wykorzystując dorobek innych autorów oraz swój własny zmodyfikowałyśmy je i dostosowałyśmy do potrzeb szkoły. Decydując się na ich prezentację chcieliśmy utwierdzić innych w przekonaniu, o ich skuteczności oraz zachęcić do stosowania.

Od pięciu lat organizujemy w naszej szkole bezpłatne warsztaty dla nauczycieli, z okolicznych szkół, które cieszą się dużym zainteresowaniem naszych kolegów i koleżanek. Podsumowaniem naszego dorobku zawodowego jest właśnie ta publikacja, która powstała na przekór różnorodnym opiniom na temat zawodu nauczyciela. Przeznaczona jest dla nauczycieli pedagogiki wczesnoszkolnej, psychologów, pedagogów oraz tych wszystkich, którzy chcą doskonalić swój warsztat pracy, uatrakcyjnić zajęcia tak, by każde dziecko na miarę swoich możliwości odnosiło sukcesy.

Stosując omawiane metody: rozpoznajemy indywidualne możliwości uczniów, kreujemy ich postawy, dowartościowujemy, rozładowujemy negatywne emocje, stwarzamy możliwość do samorealizacji, promujemy zdrowy styl życia wśród uczniów, kształtujemy pozytywne myślenie celem zniwelowania niepowodzeń szkolnych. Wspieramy również nauczycieli i rodziców w ich codziennym trudzie wychowania i edukowania dziecka.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi wykonać wszystkie ćwiczenia Gimnastyki Mózgu, wierząc w ich skuteczność.
- Stara się przezwyciężać wszystkie trudności w nauce, stosując poznane podczas codziennych zajęć metody pracy.
- Zawsze jest skoncentrowany na wykonywanym zadaniu.
- Posiada wrażliwość ortograficzną.
- Systematycznie poprawia umiejętności w czytaniu i pisaniu.
- Jest asertywny i wie, jak ma się zachować w sytuacjach stresowych.
- Zwiększa swój poziom samorealizacji, samowiedzy i akceptacji.
- Rozładowuje napięcie.
- Pogłębia estetyczne doznania.
- Odnosi sukcesy i podnosi swoją samoocenę.

Szereg ćwiczeń i zabaw zaczerpnęliśmy z obszernej literatury pedagogicznej, część z nich uległo modyfikacji poprzez dostosowanie do warunków klasowych, wiele jest naszego autorstwa.

II. INTEGRACJA ZESPOŁÓW KLASOWYCH

„Jeżeli nie zrobiła tego rodzina...

To szkoła musi

Wyposażyć dziecko w korzenie...

Aby mogło stanąć mocno i rosnąć...

Wyposażyć dziecko w skrzydła...

Aby mogło się wznieść w powietrze”

/J. J. Mc Whirter/

Współczesny człowiek jest coraz częściej uwalniany od kłopotu myślenia, podejmowania decyzji, zastanawiania się jak należy postąpić w danym przypadku. Nasze cywilizowane życie bardzo często pozbawione jest czynników aktywizujących. W dzisiejszych czasach „kryzysu wartości” nieodzowne staje się opracowywanie programów, a co za tym idzie podjęcie zdecydowanych działań mających za zadanie przeciwdziałanie przemocy, nauczanie prawidłowych sposobów komunikacji, uczenie asertywności. **Właśnie dlatego zrodził się pomysł napisania programu „Poznaję i wyrażam siebie – warsztaty interpersonalne dla uczniów klas I – III”,** który Uchwałą Rady Pedagogicznej z dnia 5.09.2005r. został zatwierdzony i wdrożony do realizacji.

Biorąc pod opiekę nowy zespół klasowy musimy zdawać sobie sprawę z tego, że mamy do czynienia z grupą obcych sobie osób, mających różne doświadczenia, przeżycia, możliwości i predyspozycje. To od nas zależy, jak będzie funkcjonowała ta grupa, my musimy umożliwić dzieciom lepsze poznanie się, nawiązanie pozytywnych kontaktów, z których być może rozwiną się przyjaźnie. Fundamentalnym zadaniem każdego wychowawcy jest dać szansę dzieciom, na to, aby nas polubiły. Dużo łatwiej jest coś osiągnąć, bazując na uczuciu wzajemnej sympatii i szacunku.

W związku z tym, że jesteśmy nauczycielkami kształcenia zintegrowanego, a więc uczniów w wieku od 6 do 10 lat opracowałyśmy warsztaty skierowane do młodszych dzieci. Głównym ich celem jest integracja zespołów klasowych oraz kształtowanie prawidłowej osobowości poprzez nauczenie takich postaw, które umożliwią prawidłową komunikację, rozwiązywanie problemów, budowanie własnej wartości, podejmowanie decyzji a w szczególności odpieranie presji rówieśników.

Są one ściśle związane z codzienną pracą wychowawczą i dotyczą czterech grup tematycznych:

- A. INTEGRACJA GRUPY
- B. KOMUNIKACJA I NAWIĄZYWANIE NIEAGRESYWNYCH KONTAKTÓW
- C. ASERTYWNOŚĆ
- D. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Każda część tworzy oddzielną całość, zawierającą scenariusze zajęć z propozycją ich realizacji. Prowadzący powinni dostosowywać zajęcia do własnych potrzeb i sposobów pracy. W części praktycznej programu wykorzystaliśmy różne wcześniej publikowane zabawy.

Zasady realizacji programu:

Już na pierwszym spotkaniu musimy opracować z grupą kontrakt. Na początku każdego zajęcia uczniowie z nauczycielem powinni wspólnie konstruować i zapisywać na tablicy cele danego spotkania.

Należy stworzyć odpowiednią atmosferę, opierającą się na wzajemnej życzliwości i tolerancji, a problemy czy sytuacje trudne należy natychmiast omawiać.

Uczestnik ma prawo do szacunku. Nie należy na siłę zmuszać kogoś do zabaw i zajęć.

Przy podziale na grupy powinno pamiętać się o tym, aby każdy miał szansę pełnienia w niej jakiejś funkcji.

Prowadzący musi zdawać sobie sprawę z tego, że tylko grupa zintegrowana może współpracować zgodnie.

Zajęcia mogą odbywać się w sali lekcyjnej lub świetlicy, trwają około 40 minut.

Po zakończeniu programu można kontynuować podobne zabawy, co pomoże uczniom rozwiązywać bieżące problemy i konflikty.

Metody i techniki:

Aby urozmaicić proces uczenia proponujemy zastosować różne formy aktywności i metody aktywne, które pozwalają na pełne zaangażowanie uczniów. Należy często opierać się na pracy w małych grupach czy zajęciach w parach, pamiętać o magii kręgu i systematycznie wykorzystywać go organizując zabawy. Przy opracowywaniu ćwiczeń i zabaw korzystaliśmy z własnych doświadczeń wieloletniej pracy pedagogicznej, z zajęć na studiach podyplomowych z oligofrenopedagogiki oraz z fachowej literatury, takiej jak: Portmann R. „Gry i zabawy kształtujące pewność siebie”, Portmann R. „Gry i zabawy przeciwko agresji”, Rucker-Venneman U. „Zabawy odprężające dla dzieci”, Szmidt K. „Porządek i przygoda lekcje twórczości”, Bąk J. Wiewióra-Pyka E. „Bajkowe spotkania”, Jachimska M. „Grupa bawi się i pracuje”, Pluta T. „Profilaktyczno – wychowawczy program przeciwdziałania agresji u dzieci w młodszym wieku szkolnym”, Kołodziejczyk A. „Program edukacyjny dla klas I-III.”

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

A. INTEGRACJA GRUPY

Cele operacyjne:

Uczeń dostrzega indywidualne cechy swojego wyglądu oraz różnice między ludźmi. Potrafi współdziałać w zespole, integruje się z grupą. Zna i przestrzega normy i zasady pracy. Rozpoznaje i nazywa różne uczucia.

Formy pracy: praca indywidualna, grupowa, z całą klasą.

Metody: muzykoterapia, drama, rysunek, wizualizacja, niedokończonych zdań, odgrywanie ról

Pomoce: kredki, ćwiczenia, kartoniki z podpisami, brystol, farby plakatowe, nagrania muzyki poważnej.

Spotkanie pierwsze

Organizacja zajęć

1. Informacja prowadzącego na temat zajęć

Poinformuj dzieci, że w trakcie zajęć nie będą stawiane oceny, że będą mogły mówić o tym co je smuci, cieszy, lepiej poznają siebie i innych, będą mogły się ze sobą zaprzyjaźnić.

Poproś o zachowanie tajemnicy na temat poruszanych spraw. Podaj czas trwania zajęć.

2. Omówienie norm i zasad pracy.

Ustalenie i podpisanie kontraktu.

3. Podanie sygnałów dźwiękowych, na które uczniowie mają reagować (np. jeśli nauczyciel zagra dźwięk na trójkącie to uczniowie stoją nieruchomo, gra na bębnie to siadają w kręgu, na kołatce uczniowie zajmują miejsca w ławkach).

4. „Zabawa w lampę”

Uczestnicy spacerują po sali, każdy identyfikuje się z dowolną lampą. Na sygnał prowadzącego podchodzą do wybranej osoby, której opowiadają o sobie jako lampie, później wysłuchują opisu kolegi.

5. „Myjnia”

Dzieci stoją w dwóch rzędach naprzeciw siebie. Kolejne osoby z rzędów wchodzi w jego środek, każda z nich jest dotykana czy głaskana przez osoby z rzędu, które mówią jej coś miłego. Zabawa trwa, aż przez środek przejdą wszyscy.

6. Tworzenie wspólnego obrazka z odbitych dłoni wszystkich uczestników

7. Rysunkowe autoprezentacje

Rozdanie dzieciom zeszytów ćwiczeń. Polecenie narysowania swoich portretów.

Omówienie wykonanych prac.

8. „:Pożegnanie”

Uczniowie stoją w kręgu, powtarzają za prowadzącym słowa rymowanki:

„Wszystkich już żegnam was, do widzenia bo już czas. Idę ja idziesz ty , idziemy razem – raz , dwa, trzy”.

Wskazane przez nauczyciela dziecko wychodzi z sali, zabawa trwa do momentu opuszczenia przez wszystkich klasy.

Spotkanie drugie

Rozwój osobisty

1. „Coś miłego”

Dzieci siedząc w kręgu po kolei mówią co je ostatnio spotkało miłego.

2. „Jesteśmy podobni”

Uczniowie spacerują po sali. Na umówiony sygnał szybko podbiegają do kartoników leżących na podłodze, odszukują napis pasujący do ich wyglądu (np. zielone oczy)

i ustawiają się przy nim. Prowadzący może zmieniać położenie kartek lub ich treść.

3. „Jestem kolorem, figurą”

Uczniowie rysują kredkami swoją ulubioną figurę kolorem, który lubią najbardziej.

Po zakończonej pracy nauczyciel podaje polecenia np. niech wstaną osoby, które narysowały trójkąt.

4. „Siedmiomilowe buty”

Dzieci siedząc w kręgu po kolei mówią gdzie i dlaczego chciałyby się znaleźć, gdyby miały zaklęte buty.

5. „Dokończ zdanie”

Prowadzący proponuje uczestnikom dokończenie zdania np.

- Jestem najlepszy w
- Muszę popracować nad

6. „Gorące krzesło”

Ochotnik siada na specjalnie przygotowanym krześle. Uczestnicy zabawy kolejno wygłaszają, co w nim lubią, co się im podoba w nim najbardziej.

7. „Obdarowywanie”

Uczestnicy dostają plastikowe kubki do połowy wypełnione piaskiem. Składają sobie życzenia jednocześnie darując część swojego piasku koledze. Zabawa jest powtórzona kilkakrotnie. Prowadzący pyta uczestników jak się czuli, gdy byli obdarowywani.

8. „Rzeźba”

Uczniowie dobierają się w grupy i przyjmują pozy, w jakich chcieliby być uwiecznieni. Rzeźba ma stanowić wyraz jedności grupy.

9. Zakończenie

Dzieci siedzą w kręgu, po kolei kończą zdanie: „Dzisiaj na zajęciach najbardziej podobało mi się...”

Spotkanie trzecie

Rozpoznajemy uczucia

1. „Cebula”

Wszyscy stoją w dwóch kołach naprzeciw siebie. Prowadzący wydaje polecenie: Powiedzcie sobie coś miłego. Po wykonaniu polecenia wewnętrzne koło przesuwają się o jedno miejsce w prawo.

2. „Jakie to uczucie”

Na tablicy znajdują się rysunki ilustrujące różne uczucia np. radość, strach, smutek, gniew, zdziwienie. Prowadzący prosi o nazwanie uczuć. Dzieci próbują odpowiedzieć na pytania np.. Kiedy czujesz strach?

3. „Uzupełnianie zdań”

Prowadzący rozpoczyna zdanie, które należy uzupełnić:

- Czuję się dobrze, gdy
- Czuję się nieszczęśliwy, gdy
- Jestem zły, gdy
- Boję się, gdy
- Jestem szczęśliwy, gdy

5. „Jak się czuję teraz?” Dzieci siadają do ławek, otwierają zeszyty ćwiczeń.

Nauczyciel prosi, aby dzieci dorysowały do konturów twarzy takie elementy, które wyrażają obecny stan ich uczuć. Opowiadanie o swoich emocjach.

6. „Rysowanie twarzy”

W ćwiczeniach narysowane są trzy obrazki sytuacyjne przedstawiające:

- a. dziecko idące do kina
- b. dziecko które otrzymuje prezent

- c. dwoje dzieci bijących się

Uczniowie rysują pod obrazkami buzie przedstawiające ich samopoczucie w danej sytuacji.

7. „Kąg uczuć”

Dzieci siedzą w kąg. Jedna osoba wchodzi do środka i mimiką przedstawia jakieś uczucie (np. złość, ulgę, radość, strach), starając się je wyolbrzymić. Następnie wskazuje kogoś z kąg. Osoba ta wchodzi do środka i prezentuje inne uczucie od poprzedniego.

8. „Moje uczucia”

Prowadzący prosi aby dzieci powiedziały jak się czują w sytuacjach:

- a. Zgubiłem książkę z biblioteki.
- b. Nie mogę pójść na urodziny do przyjaciela.

9. „Wizualizacja”

Uczniowie z zamkniętymi oczami wyobrażają sobie scenki sugerowane przez prowadzącego:

- a. Dostałeś dobrą ocenę w szkole.
- b. Podczas burzy jesteś sam w domu.

Na początku ćwiczeń nauczyciel puszcza inny rodzaj muzyki poważnej. Za każdym razem omawia odczucia uczestników.

10. „Scenki dramowe”

Dzieci siedzą w kąg. Prowadzący prosi chętnych o odegranie zakończenia do podanej sytuacji:

- a. Do klasy przyszedł nowy kolega. Chłpiec nie ma palców u jednej rączy. Zbyszek wyśmiewa się z niego.
- b. Kasia zgubiła pióro. Znalazła je Ola, ale udaje, że to jej pióro. Kasia zaczyna płakać.

Po każdej scenie nauczyciel prosi dzieci o wypowiedź, co czuły podczas odgrywania ról.

11. Podsumowanie nauczyciela na temat szanowania uczuć innych ludzi.

12. „Pożegnanie w kąg”

Nauczyciel ma przygotowane kartoniki z literami: R, W, S, P, M, Z.

Dzieci losują kartonik i odgadują nazwę nastroju, który rozpoczyna się na daną literę.

13. „Wczuj się w mój rytm”

Uczestnicy dobierają się parami i stają naprzeciw siebie. Nauczyciel puszcza dowolną muzykę. Jedna osoba w parze porusza się w rytm muzyki, druga naśladuje ją jak w lustrze. Na koniec prowadzący pyta uczestników o emocje jakie im towarzyszyły.

Spotkanie czwarte
Razem uczymy się i bawimy

1. „Witaj”

Nauka i wspólne śpiewanie przywitania z wymienieniem imienia kolejnej osoby z kręgu (na melodię „Panie Janie”).

„Witaj Tomku, jak się masz, jak się masz .

Wszyscy cię witamy, wszyscy cię witamy .

Bądź wśród nas, bądź wśród nas.”

2. „Szkola dziwnych kroków”

Uczestnicy stoją na obwodzie koła. Każdy po kolei wchodzi do środka i prezentuje dziwne kroki. Wszyscy naśladują go poruszając się w jednym kierunku.

3. „Przewodnik”

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba z pary zamyka oczy, druga staje się przewodnikiem i oprowadza ją po sali. Trzymając za ręce i chroniąc przed niebezpieczeństwami oprowadza „niewidomego” kolegę, dbając aby zapoznać go z jak największym terenem.

4. „Linia”

Nauczyciel rysuje kredą na środku sali linię. Po jednej stronie pisze wyraz „tak”, po drugiej „nie”. Uczniowie przechodzą na jedną ze stron, w zależności od swojego stanowiska na prezentowane stwierdzenie np.:

- Jestem odważny .
- Lubię jeść lody .
- Mam kota .
- Marzę o podróży do Afryki .

Po każdej zmianie miejsc należy rozejrzeć się dookoła i zobaczyć, kto znalazł się po tej samej stronie.

5. „Ludzie do ludzi”

Dzieci spacerują po sali w parach. Na polecenie prowadzącego np. „ręka-nos” jedna osoba z pary łapie drugą za nos. Polecenia mogą być różne, im bardziej dziwne, tym lepiej. Na okrzyk „ludzie do ludzi” szybko zmieniają się w parach.

6. „Dokończ zdanie”

Siedząc w kręgu każdy po kolei kończy rozpoczęte zdanie np. „Chciałbym, aby w tej klasie

7. „Pomagamy sobie wzajemnie”

Prowadzący podaje kilka sytuacji na które dzieci podają propozycję rozwiązań np.:

Ania zgubiła śniadanie i jest głodna .

- Zbyszek uderzył kolegę, teraz jest mu głupio .

8. „Uściśnij dłoni”

Uczestnicy chodzą swobodnie po sali. Prowadzący podaje instrukcje:

- Uściśnijcie jak najwięcej dłoni .
- Stańcie w kręgu, weźcie się za ręce i zróbcie „falę” .
- Stojąc w ciasnym kręgu, zróbcie jednocześnie przysiad .

B. KOMUNIKACJA I NAWIĄZYWANIE NIEAGRESYWNYCH KONTAKTÓW

Cele operacyjne:

Uczeń sprawnie porozumiewa się z otoczeniem. Potrafi współdziałać w zespole. Potrafi uważnie słuchać, zna i przestrzega zasady komunikacji w dyskusji.

Formy pracy: indywidualna , w grupach , z całą klasą .

Metody: odgrywanie ról, ćwiczenia i zadania do wykonania, niedokończonych zdań.

Pomoce:

Dwie kartki z identycznymi tekstami, kartki, długopisy, chustka lub szalik, kolorowa kreda, opaski na oczy, arkusze szarego papieru, ilustracje różnych przedmiotów, duże kostki do gry, papierowe ordery-gwiazdki dla każdego uczestnika.

Spotkanie pierwsze

Słucham uważnie

1. „Jesteś tu”

Uczniowie stoją w kole, kładą lewą rękę na prawej ręce stojącego obok kolegi. Prowadzący mówi imię pierwszej osoby z lewej strony, grupa powtarza po nim. Następnie wszyscy razem mówią: -powiedz,: „jestem tu”

Osoba, której imię zostało wymienione powtarza: „jestem tu”.

Cała grupa mówi:

„Jak to miło , że jesteś tu .

Cieszę się, aż brak mi tchu .

Że ty jesteś tu, że ty jesteś tu.”

Zabawa trwa do momentu aż zostaną powitani wszyscy uczniowie.

2. „Głuchy telefon”

Uczniowie podzieleni na dwa zespoły siedzące w kręgach. Nauczyciel wręcza po jednej kartce z tekstem pierwszej osobie z grupy. Po cichym przeczytaniu tekstu przekazują szeptem wiadomość dalej. Ostatnie osoby powtarzają głośno, jaka wiadomość do nich dotarła. Końcowe wersje prowadzący porównuje z pierwotnym. Na koniec wszyscy dyskutują, w jaki sposób ustrzec się zakłóceń w rozmowie. Prowadzący podsumowuje jak ważne jest wyraźne mówienie i uważne słuchanie.

3. „Słowo czarodzieja”

Uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący mówi –jestem czarodziejem, odbieram wam zdolność mówienia. Jestem jednak łaskawy, pozwalam wam wybrać po pięć słów, które możecie używać. Zapiszcie je sobie na kartce. Niech każdy z was dobierze sobie drugą osobę i spróbuje z nią przeprowadzić rozmowę. Każda z osób używa tylko swoich pięciu słów, można pomagać sobie mimiką i gestami. Po pierwszej rozmowie obie strony zamieniają się zestawami słów i zmieniają partnerów.

Podsumowanie: dlaczego nie było łatwo rozmawiać za pomocą kilku słów?

4. „Dyrygent”

Jedno dziecko wychodzi z pokoju, w tym czasie grupa wybiera dyrygenta, który wykonuje różne gesty powtarzane przez pozostałych. Po powrocie dziecko ma odgadnąć, kto jest dyrygentem. Kiedy zostaje rozpoznany, wtedy on z kolei wychodzi z pokoju.

5. „Co mam z tym zrobić”

Dzieci siedzą w kręgu. Każda osoba do sąsiada z lewej strony mówi szeptem co mu daje a sąsiad ze strony lewej mówi, co ma z tym zrobić. Dzieci zapamiętują prezenty i czynności, które po kolei głośno mówią.

6. „Ambasador”

Nauczyciel jest ambasadorem. Dzieci tworzą małe grupy o jednakowej liczbie uczestników. Każda grupa wysyła jednego przedstawiciela do ambasadora, który mówi im cicho dwa słowa np. zły pies, śpiąca królewna, leśna droga, mądra książka, złoty zegarek..

Wysłannicy wracają do swoich grup i za pomocą gestów próbują zilustrować to hasło. Dziecko, które najszybciej je odgadnie, udaje się do ambasadora po następne dwa słowa. Oczywiście kolejne słowa są dla wszystkich grup jednakowe. Która grupa zgadnie pierwsza wszystkie podane słowa.

7. „Z przewodnikiem”

Uczestnicy siedzą na dywanie, nauczyciel wybiera dwie chętne osoby z których jedna jest przewodnikiem druga niewidomym (ma zasłonięte oczy). Za pomocą słownych instrukcji trzeba przeprowadzić niewidomego z jednego miejsca klasy do wyznaczonego celu.

8. „Pajęczynka”

Dzieci siedzą w kręgu. Prowadzący trzyma kłębek wełny za koniec i zadaje pytanie: co trzeba zrobić aby dobrze się porozumiewać? Rzuca kłębek do wybranej osoby, która odpowiada na zadane pytanie, nawija sobie wełnę na rękę, zadaje to samo pytanie i odrzuca kłębek do następnej osoby. Uczestnicy starają się stworzyć jak największą pajęczynę wymyślając odpowiedzi na zadane pytanie.

Spotkanie drugie

Jak przekazuję informację

1. „Powitanie z kostką”

Prowadzący rzuca kostką. Uczestnicy mają za zadanie przywitać się z tyloma osobami jaką liczbę oczek pokazuje kostka z tym że za każdym razem forma powitania musi być inna (podanie ręki, ukłon, gest, słowo, kilka słów).

2. „Gra z kostką”

Uczestnicy siedzą w kręgu. Prowadzący rzuca kostkę w stronę wybranej osoby, która ma wymienić tyle swoich pozytywnych cech ile oczek pokazuje kostka np. (pięć oczek: miły, dobry, sympatyczny, koleżeński, wesoły).

3. „Pomocnik”

Nauczyciel proponuje dowolny podział na pary. Każda para otrzymuje kolorową kredę i duży arkusz papieru. Jedna osoba ma zasłonięte oczy i ma za zadanie narysować przedmiot przedstawiony na rysunku, który widzi pomocnik. Partner za pomocą słów steruje ręką „niewidomego”. Po wykonaniu rysunku następuje porównanie go z oryginałem. Rysujący wypowiada się czy wskazówki były dla niego jasne. Po krótkiej rozmowie następuje zmiana ról.

4. „Różnie się porozumiewamy”

Uczestnicy siedzą w kole. Jeden z nich robi jakąś minę do sąsiada po prawej stronie. Ten próbuje go naśladować (jak w lustrze) i przekazuje ten grymas dalej. Zamiast miny można przekazywać wzór rysunku malowanego palcem na plecach sąsiada.

5. „Mówiące dłonie”

Dwoje dzieci siada naprzeciw siebie, zamykają oczy i próbują rozmawiać ze sobą za pomocą rąk na dowolny temat. Pozostałe obserwują czy rzeczywiście im się to udało?

O czym rozmawiały? Jak się przy tym czuły? Czy kusilo je żeby użyć głosu lub wzroku? Dzieci mogą otrzymać polecenie, aby rozmawiać na ten sam temat raz w złości i podnieceniu, a drugim razem w przyjaźni i harmonii.

6. „Przysuńmy się do siebie nawzajem”

Prowadzący określa granicę (pole), na którym muszą zmieścić się wszyscy uczestnicy. Początkowo jest to duża powierzchnia, w dalszej części zabawy powierzchnia jest coraz mniejsza. Zabawa może być prowadzona przez kilka zajęć.

7.,,Jestem gwiazdą”

Uczniowie siedzą w kręgu, prowadzący prosi o opowiadanie o czymś wyjątkowym, co robili kolejni uczestnicy zajęć, gdy czuli się jak gwiazda. Podczas opowiadania nauczyciel zawiesza na szyi danej osobie gwiazdkę.

8.,, Widzę ciebie”

Dzieci stoją w kręgu. Każde dziecko kolejno mówi co mu się najbardziej podoba w twarzy sąsiada.

9 . „Pożegnanie”

Nauczyciel prosi, aby kolejno wychodziły dzieci, o których teraz mówi, np. osoby, które mają przyjaciół, osoby wysokie, osoby uśmiechnięte itp.

Spotkanie trzecie

Mój kontakt z innymi

1. „Duma”

Uczniowie siedzą w kręgu. Po kolei każdy uczestnik kończy zdanie: „, jestem dumny, że”

2. „Kiedy jestem wściekły”

Grupa siedzi w kole. Dzieci wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe (np. nazywam się Karolina. Kiedy jestem wściekła rzucam wszystkim, co mam pod ręką).

3. „Budowle z naszych ciał”

Dzieci grupują się w zespoły liczące od sześciu do ośmiu osób. Na sygnał prowadzącego wykonują określone zadania, tworząc ze swoich ciał różne budowle np.:

- Zbudujcie robota
- Zbudujcie dom, który ma was chronić
- Zbudujcie mur, który ma wam zapewnić bezpieczeństwo

Omówienie realizacji zadania:

- Który zespół wykonał zadanie najlepiej?

4. „Chroniący nas szafas”

Dzieci dobierają się w zespoły od trzech do pięciu osób. Wybierają z pośród siebie mistrza budowy, który z pozostałych osób tworzy szafas. Następnie sam wchodzi do niego i sprawdza czy budowla jest bezpieczna. Zabawa trwa do chwili aż wszyscy wystąpią

w roli mistrza. Na koniec prowadzący zadaje pytania:

- Jaki musi być szafas, byśmy czuli się bezpiecznie?
- Jak czują się osoby, które was chronią?
- Jak czują się dzieci, które są chronione?

5. „Transport na plecach”

Dzieci siedzą jedno za drugim tak, aby każdy mógł swobodnie dosięgnąć rękoma pleców swego poprzednika.

Uczestnik na końcu szeregu zapisuje na kartce „poufną wiadomość”

i odkłada w takie miejsce gdzie nikt nie podejrzy. Dziecko na drugim końcu rzędu otrzymuje kartkę i ołówek.

Autor wiadomości rysuje ją na plecach swojego sąsiada, ten przekazuje wiadomość dalej, aż ostatni uczestnik zapisze ją na kartce. Na koniec porównywany jest oryginał z wiadomością końcową. Prowadzący zadaje pytania:

- Jak czuliście się podczas przekazywania wiadomości?
- Czy było przyjemnie mieć kogoś za plecami i nie wiedzieć co on robi?

6. „Dmuchawiec”

Dzieci leżą z zamkniętymi oczami na dywanie. Prowadzący łagodnie dmucha w jedno

z dzieci. Budzi się ono, otwiera oczy i budzi następną osobę w taki sam sposób. Zabawa trwa aż wszyscy uczestnicy zostaną obudzeni.

7. „Orkiestra”

Każdy z uczestników wybiera jakiś sposób wytwarzania dźwięków, prowadzący puszcza dowolną, znaną grupie piosenkę, której akompaniuje cała grupa wymyślonymi dźwiękami.

„Podsumowanie”

Dzieci siedzą w kręgu i kolejno mówią, co im się najbardziej dzisiaj podobało, a co by zmienili.

C. ASERTYWNOŚĆ

Cele operacyjne:

Uczeń doskonali zdolność bycia asertywnym w kontakcie z innymi. Uświadamia sobie własne prawa w kontaktach społecznych.

Metody: niedokończonych zdań, wiersz, odgrywania ról, zadań i ćwiczeń do wykonania.

Formy: praca indywidualna, grupowa, z całą klasą.

Pomoce: długi sznur z 3 napisami: „tak”, „nie”, „być może”,

tekst wiersza „O prawach dziecka” M. Brykczyńskiego, kredki, ćwiczenia.

Spotkanie pierwsze.
Umiem powiedzieć „NIE”

1. „Spotkanie w kręgu”

Nauczyciel prosi, aby dzieci po kolei dokończyły zdanie:

Mam prawo do

2. „Prawa dziecka”

Nauczyciel czyta wiersz. Dzieci ilustrują w ćwiczeniach jedno wybrane prawo, na koniec wypowiadają się, dlaczego wybrały ten fragment wiersza.

Niech się wreszcie każdy dowie.

I rozpowie w całym świecie,

Że dziecko to także człowiek

Tyle, że jeszcze mały.

Dlatego ludzie uczeni,

Którym za to należą się brawa,

Chcąc wielu dzieci los odmienić,

Stworzyli dla nas mądre prawa.

Więc je na co dzień i od święta,

Spróbujcie dobrze zapamiętać.

Nikt mnie nie ma prawa zmusić do niczego,

A szczególnie do zrobienia czegoś niedobrego.

Mogę uczyć się wszystkiego, co mnie zaciekawi

I mam prawo sam wybierać, z kim się będę bawić.

Jeśli mama albo tato już nie mieszka z nami

Nikt nie może mi zabronić spotkać ich czasami.

Nikt nie może mnie poniżać, krzywdzić, bić, wyzywać

I każdego mogę zawsze na ratunek wzywać.

Mogę żądać, żeby każdy uznał moje prawa,

A gdy różnię się od innych, to jest moja sprawa.

3. „Prawa asertywne”

Prowadzący czyta prawa asertywne. Jako człowiek masz prawo:

- Być traktowanym z szacunkiem
- Mieć i wyrażać swoje własne opinie i odczucia.

- Odpowiadać NIE na prośby
- Prosić o różne rzeczy
- Popęłniać błędy
- Zmieniać zdanie
- Zastanawiać się

4. „To mi przeszkadza”

Prowadzący mówi: Wyobraź sobie, że siedzisz w ławce z kolegą, który ciągle cię szturcha podczas pisania. Jak możesz zareagować?

Uczniowie w formie dyskusji podają propozycje używając zwrotów:

- Denerwuje mnie
- Nie zgadzam się abyś mi przeszkadzał
- Jeśli będziesz mi przeszkadzał to

Na koniec chętne dzieci odgrywają scenkę z użyciem tych zwrotów. Prowadzący pyta o odczucia osoby wcielającej się w odgrywane postacie.

5. „Jak mówić NIE”

Prowadzący wyjaśnia, że możemy odmówić komuś używając słowa NIE i podając krótkie wyjaśnienie odmowy np.: Nie pójdę z tobą do kina, bo muszę odrobić lekcje.

Gdy chcemy złagodzić słowa odmowy, bo kogoś lubimy, możemy powiedzieć NIE i podać pozytywne uczucia, które do tej osoby żywimy np.: Bardzo lubię spotykać się z tobą, ale dzisiaj nie pójdę do kina bo mam inne plany.

6. „Uczymy się mówić NIE”

Dzieci ćwiczą w parach. Jedno z nich podaje jakąś kuszącą propozycję, drugie stara się mu odmówić używając wcześniej poznanych zwrotów tak, aby nie urazić pytającego.

7. „Gra asertywna”

Wszyscy siedzą w kręgu, zamykają oczy i wyobrażają sobie, że są w lesie. Prowadzący opisuje las bardzo szczegółowo, następnie przedstawia taką sytuację: Jesteś bardzo łagodnym zwierzątkiem, ale las zamieszkują też inne zwierzęta, które są agresywne. Wyobraź sobie, co się stanie, gdy spotkasz jedno z takich zwierząt. W dalszej części zabawy dzieci odgrywają scenki, które wyobrażali sobie przed chwilą. Na koniec otrzymują polecenie narysowania lasu i zwierzęta agresywnego.

8. „Mój wybór”

Na długim sznurze zawieszonym w klasie znajdują się trzy słowa: TAK, NIE, BYĆ MOŻE. Prowadzący zadaje różne pytania, na które dzieci dokonują wyboru odpowiedzi stając przy odpowiednim słowie, np. czy lubisz szkołę? Czy pomożesz koleżce odrobić lekcje?

9. „Iskierka”

Dzieci stoją w kręgu trzymając się za ręce. Prowadzący mówi: „Puszczam iskierkę dobra w krąg, niechaj wróci do mych rąk” i ściska rękę osoby stojącej po jego prawej stronie. „Iskierka”(impuls), jest przekazywana dalej aż wróci do nauczyciela. Na zakończenie prowadzący wypowiada słowa: „Iskierka dobra obiegła krąg i wróciła do mych rąk”.

D. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Cele operacyjne: uczeń potrafi radzić sobie w sytuacjach trudnych. Doskonali umiejętność rozwiązywania problemów.

Metody: burza mózgów, rysunek, wizualizacja, metoda niedokończonych zdań.

Formy: praca indywidualna, grupowa i z całą klasą.

Pomoce: ćwiczenia, kredki, farby, pędzle, woda, szpilki, balony, duże arkusze papieru.

Spotkanie pierwsze

Możemy zmieniać zachowania agresywne i nieprzyjemne sytuacje

1. „Uzupełnianie zdań”

Wszyscy siedzą w kręgu. Prowadzący rozpoczyna zdanie, uczniowie po kolei je kończą np. „Agresja to

2. „Symbole agresji”

Dzieci siedzą przy stole, każdy w ćwiczeniach rysuje kredkami swój bardzo osobisty symbol agresji. Następnie objaśniają go np.: OGNISTA KULA – bo moja wściekłość jest jak kulisty piorun niszczący wszystko co napotka na drodze. Prowadzący omawia przedstawiane symbole.

3. „Dzielenie się złością”

Do tego zadania należy w miarę możliwości wybrać dzieci, które nie potrafią się porozumiewać i bardzo łatwo popadają w konflikty. Malują wspólnie „obrazek wściekłości”. W tym celu siadają naprzeciw siebie, pomiędzy nimi leży duży arkusz papieru, farby i pędzle. W milczeniu, zmieniając się rysują linia po linii, punkt po punkcie. Próbują przy tym wyrazić wszystkie te uczucia, które żywią do siebie nawzajem. Czasem w zbliżeniu się do siebie pomaga już wspólna praca. Podsumowanie prowadzącego: co przeżywaliście w trakcie malowania?. Wystawa prac.

4. „Pomyliłem się”

Prowadzący opowiada o nauczycielu, który się pomylił:

„Na lekcji matematyki nauczyciel napisał na tablicy $1+1=3$, poczym polecił przepisać to do zeszytów. Kuba podniósł rękę do góry i powiedział: „Pan się pomylił, myślę że tu jest błąd.” Nauczyciel powiedział: „Kubo, masz rację - pomyliłem się.”

Nauczyciel prosi, aby dzieci powiedziały o błędach które popełniły i opisały jak się czują, gdy się pomyła.

Na zakończenie prowadzący mówi, że popełnianie błędów zdarza się każdemu, nie można z takiej osoby szydzić.

5. „Dziura w murze”

Dzielimy wszystkich uczestników na pięcioosobowe grupy. Czwooro z grupy tworzy mur, który próbuje sforsować piąty uczestnik. Kiedy mu się to uda, następuje zmiana ról. Podsumowanie: czy łatwo jest pokonać przeszkodę? Jak czuliście się jako mur, a jak gdy go próbowaliście pokonać?

6. „Dobra wróżka”

Każde dziecko zapisuje osiem osób z klasy. Stawia plusy przy tych, dla których zrobił kiedyś coś dobrego. Przy pozostałych minusy. Następnie zastanawia się i zapisuje, co mógłby zrobić, by zamiast minusa postawić plus.

7. „Szpilki”

Uczniowie dobierają się w pary i wspólnie zapisują nazwy zachowań, które ranią innych ludzi. Omówienie: co możemy zrobić aby innych nie ranić?.

8. „Ćwiczenie wyciszające ze szpilką”

Dzieci siedzą w kręgu, zamykają oczy i wsłuchują się w ciszę. Otwierają je, gdy usłyszą odgłos spadającej szpilki. Po wyciszeniu prowadzący kończy zajęcia.

Spotkanie drugie

Opanowywanie i przewycięzanie złości i agresji

1. „Coś miłego”

Uczniowie siedzą w kręgu, każdy po kolei opowiada co go miłego ostatnio spotkało.

2. „Czy widziałeś wściekłego Tomka”

Dzieci siedzą w kole, jedno z nich spacerując w środku, zatrzymuje się przed dowolną osobą i pyta:

„Czy widziałeś wściekłego Tomka?”

Siedzący odpowiada : „Tak”.

Pytający zadaje kolejne pytanie: „A co on robił?”

Osoba siedząca w kręgu stara się pokazać jak według niej zachowywał się wyprowadzony z równowagi Tomek (pokazuje gestami), pozostałe osoby robią to samo. Następnie - zamiana ról.

3. „Wywieranie nacisku”

Ustawienie i ćwiczenia w parach.

- Dzieci próbują się przepychać napierając ciałami na siebie bez użycia rąk.
- Wytrącanie się z równowagi przez nacisk na wewnętrzne części dłoni.
- Dzieci podnoszą ramiona do góry, łapią się za ręce i w takiej pozycji siłują się aby wytrącić przeciwnika z równowagi.

4. „Walki kogutów”

Stojąc w parach naprzeciw siebie, trzymają ręce skrzyżowane na piersiach. Podskokami na jednej nodze popychają rywala do momentu aż straci równowagę.

5. „Wypuszczanie powietrza”

Uczestnicy poruszają się między leżącymi na podłodze balonami. Na sygnał prowadzącego starają się przebić jak najwięcej z nich przez siadanie na balonikach.

6. „Plecy o plecy”

Dzieci ustawiają się w dwóch szeregach tyłem do siebie. Chwytają się pod ramiona i na sygnał próbują odepchnąć przeciwny szereg. Nie może dojść do rozerwania łańcucha.

7. „Ciemne chmury – błękitne niebo”

Wszyscy siedzą przy stolikach i rysują w ćwiczeniach obraz swojego spokoju, a następnie złości. Na koniec prace są omawiane przez prowadzącego.

8. „O dziecku, które pokonało złość”

Prowadzący opowiada bajkę: „Pewnego dnia Ania wstała z łóżka lewą nogą. Zawadziła o stojące obok krzesło, które zapomniała odstawić na swoje miejsce. Wpadła w złość kopiąc w mebel, jednak szybko się jej to znudziło”. Dalszy ciąg opowieści wymyślają po kolei uczestnicy zabawy, pamiętając o tym aby dojść do zakończenia, w którym złość zostanie pokonana.

9. „Wielkie przeprosiny”

Na sygnał nauczyciela wszyscy nawzajem się przepraszają za różne sytuacje z przeszłości.

III. PREZENTACJA STOSOWANYCH METOD

KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA

W 1981 roku profesor Roger W. Sperry, odkrył, że lewa półkula kory mózgowej odpowiada za rozumowanie logiczne, analityczne, natomiast prawa za myślenie oparte na wyobraźni. Uczenie się jest najefektywniejsze wtedy, gdy obie półkule mózgowe współpracują ze sobą.

Słowo kinezjologia pochodzi z języka greckiego „kinesis” – ruch i „logos”- nauka. Otóż kinezjologia jest nauką o filozofii ruchu.

Za twórcę tej metody uważa się Paula Dennisona, który stworzył w ramach kinezjologii edukacyjnej program GIMNASTYKI MÓZGU. Opracował proste ćwiczenia z myślą o cierpiących na dysleksję w dowolnym wieku i nie mających też kłopotów z nauką. Bardzo ważne podczas wykonywania ćwiczeń jest prawidłowe oddychanie- angażujące przeponę i picie wody mineralnej niegazowanej, która dotlenia mózg. Przy systematycznym stosowaniu ćwiczeń zostają pobudzone różne obszary mózgu co polepsza między innymi: koncentrację uwagi, poprawia koordynację ruchowo-wzrokową, umiejętności matematyczne, twórczego pisanie i mówienia, zapamiętywania, reguluje emocje. Doskonali też umiejętności przewidywania i myślenia. A co za tym idzie polepszenie procesu uczenia się.

Kiedy osiem lat temu ukończyliśmy kurs Kinezjologii Edukacyjnej byliśmy zafascynowane metodą.

Postanowiliśmy sukcesywnie wprowadzać elementy kinezjologii na codziennych zajęciach.

„RUCH JEST DRZWIAMI DO UCZENIA SIĘ” - PAUL E. DENNISON

Systematyczna praca z dziećmi na zajęciach pozalekcyjnych przy współpracy z rodzicami przyniosła oczekiwane rezultaty. Elementy kinezjologii edukacyjnej z powodzeniem wpisały się w codzienne zajęcia.

Ćwiczenia kinezjologiczne można stosować podczas **pisania dyktand**. Dziecko szybciej zapamiętuje pisownię wyrazów z trudnościami wpisując je np. w ćwiczenie **Słoń**. Podczas wykonywania tego ćwiczenia , dziecko angażując ruchy całego ciała, pobudza myślenie abstrakcyjne, wizualizując wyraz i wpisując go w leniwą ósemkę szybciej zapamiętuje jego pisownię.

Uczniowie mieli możliwość zaprezentowania ćwiczeń Gimnastyki Mózgu na Przeglądzie Twórczości Artystycznej naszej szkoły, który corocznie odbywa się w miejskim teatrze.

Wymyśliliśmy i opracowaliśmy scenariusz z zastosowaniem ćwiczeń kinezjologicznych. Była to historia opowiadająca losy Tomasza Trąbalskiego, który ciągle wszystko zapominał, a dzięki systematycznym ćwiczeniom,

stał się wspaniałym uczniem. W przedstawieniu wykorzystano piosenkę „Sekret słonia” z kasy magnetofonowej „Kinezyjologiczne nutki”.

Kolejnym występem promującym ćwiczenia kinezyjologiczne było przedstawienie przygotowane przez uczniów klasy trzeciej, zaprezentowane z okazji przyjęcia pierwszoklasistów.

Uczniowie wykonali impresje muzyczne, podczas których przedstawili rymowanki kinezyjologiczne.

SCENARIUSZ PRZEDSTAWIENIA PT .: „SŁOŃ TRĄBALSKI”

W przedstawieniu biorą udział: narrator, Słoń Trąbalski, nauczycielka, mama, słońątka.

Narrator-opowiada historię Słonia Trąbalskiego. W tle widać słońątka w szkole i panią.

Narrator: Drodzy Państwo! Goście mili! Chciałbym żebyście się nie nudzili, uważnie mnie posłuchali, a potem długo klaskali.

W pewnej szkole w mieście Świdnica żyła sobie słonica, którą znała cała okolica, bo dziesięcioro dzieci posiadała. Ponieważ wielką uwagę do nauki przykładała, do szkoły numer osiem swe pociechy zapisała, Słońątka wytrwale się uczyły i same pochwały przynosiły. Tylko jeden z nich Tomasz Trąbalski – uczeń bardzo zapominalski. Tylko żarty w głowie mu się trzymały, a figle w piękne poezje się układały.

- Miał nauczyć się tabliczki mnożenia – zapomniał

- Miał wiersz nauczyć się recytować – zapomniał.

Wreszcie pani nie wytrzymała, bo długo mu się wcześniej uważnie przyglądała. Brwi zmarszczyła, głową pokiwała i tak do niego powiedziała:

Pani:

- Słuchaj Tomaszu miły, twoje figle bardzo mnie zmartwiły, ale mam ja pomysł złoty na twoje kłopoty. Myślenie twe i pamięć swą poprawisz z każdym dniem, gdy co dzień rano ćwiczysz przed klasówką czy przed snem.

Słonie w rząd się ustawiły i posłusznie cały dzień ćwiczyły. Efekt tego był znakomity! Zobaczcie sami!

Taniec słońątek i zaprezentowanie ćwiczeń kinezyjologicznych do piosenki pt.: „Sekret Słonia”.

Po piosence wszyscy:

Jeśli problemy masz z nauką, przekonaj się, że prostą sztuką jest kilka ćwiczeń Dennisona, które pozwolą zmian dokonać. To nie wcale jakieś nudy, ani wysiłek, ani trudy. Dla ćwiczeń tych pięknych, wspaniałych poproszę głośne fanfary.

Pomysł na scenariusz: Lilla Gil. Jolanta Iwanio

RYMOWANKI KINEZJOLOGICZNE

Czystej wody łyczek mały, i rezultat doskonały.

Punkty na myślenie chwytam, ładniej piszę lepiej czytam.

Kapturek myśliciela ćwiczę ładnie mówię, piszę, liczę.

By łatwo zdobywać wiedzę w pozycji Dennisona siedzę.

Wystarczy, że na X popatrzę i już mam lepszą koncentrację.

Słoń to świetna gimnastyka nic mi z głowy nie umyka.

Lubimy ćwiczenie kołyska po nim zmęczenie szybko pryska.

*Koncentrować chce się łatwiej nie potrzeba żadnych zmartwień. W dole brzucha kładę ręce,
Brzuch balonik i nic więcej.*

Jestem spięty, chcę rozluźnienia, sowa wszystko we mnie odmienia. Poprawia pamięć, poprawia mowę, dlatego często udaję sowę.

Chcę zawsze kończyć to co zaczynam więc z entuzjazmem swą stopę zginam.

Pomoc w pisaniu i ortografii aktywna ręka wszystko potrafi. Taka mojego ciała współpraca daje efekty to się opłaca.

Rymowanki kinezyjologiczne można znaleźć między innymi w książce pt.: „Twórcza Kinezyjologia w praktyce”.

Poniżej prezentujemy rymowanki kinezyjologiczne **naszego autorstwa.**

Czysta woda zdrowia i energii doda.

Punkty na myślenie sprawnie masuję i na efekty w nauce oczekuję.

Prawa i lewa półkula lepiej się koncentruje, gdy swoje uszy masuję.

Często w pozycji Dennisona siadam i swoje myśli w całość układam.

Potem już nie próżnuję tylko na lekcji się koncentruję.

Słoń swą trąbą leniwe ósemki rysuje i do dyktanda się przygotowuje.

Ćwiczenia kinezyjologiczne chętnie wykonuję, bo dzięki nim w życiu codziennym lepiej funkcjonuję.

Gdy kołyskę wykonuję to świetnie przy tym się relaksuję.

Często oddychanie brzuszkiem ćwiczę i na wspaniałe efekty w swojej pracy liczę.

Oto przykładowe konspekty zajęć z wykorzystaniem elementów kinezylogii edukacyjnej.

Konspekt lekcji klasa: 2

Ośrodek tematyczny: Wzruszający świat baśni

Temat dnia: Czy na pewno brzydkie?

Przewidywane osiągnięcia:

- Wykonuje ćwiczenia Gimnastyki Mózgu
- Uczeń wie w jaki sposób kontrolować swoje zachowanie i jakość kontaktów z innymi osobami
- Zachowuje tolerancję w stosunku do ludzi o odmiennym wyglądzie poglądach
- Wyraża słowami swoje przeżycia związane z czytaną baśnią
- Opowiada treść baśni-pt; Brzydkie kaczątko
- Potrafi współpracować w grupie
- Czyta ze zrozumieniem polecenia i wykonuje je w formie pisemnej i ustnej
- Potrafi uporządkować kolejność wydarzeń w baśni
- Określa słowami walory kaczątka
- Koncentruje się na czytanej tekście przez nauczyciela i muzyce relaksacyjnej
- Potrafi wyciągnąć wnioski – Nie oceniaj po wyglądzie! Nie szata zdoła człowieka!

Metody: aktywizujące, poszukujące, czynne.

Formy: grupowa, indywidualna., zbiorowa.

Środki i pomoce dydaktyczne;

- kasetka magnetofonowa z muzyką relaksacyjną
- lektura pt. „Brzydkie Kaczątko” H.Ch. Andersena dla każdej grupy
- koperty z poleceniami oraz ilustracjami i zdarzeniami dla poszczególnych grup
- 2 opakowania – jedno jest piękne, estetyczne, a drugie mało atrakcyjne

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenia z Gimnastyki Mózgu.
2. Rozmowa o klasowych przezwiskach:
 - Czy są miłe, obraźliwe, neutralne?

- Co czują dzieci, gdy się je nimi obdarza?
3. Dzielenie się wrażeniami po przeczytaniu lektury pt. „Brzydkie Kaczątka” :
 - Co wam się podobało w baśni?
 - Co was wzruszyło, a co wzmocniło?
 4. Praca w grupach:
 - Wybór przewodniczących poszczególnych grup, przydzielenie zadań.

Grupa I:

- Uporządkujcie zdarzenia z baśni pt. „Brzydkie Kaczątka” i przyklejcie paski na kartkę
- Narysujcie zdarzenie z baśni, które wam się najbardziej podobało.

Grupa II: Odpowiedzcie na pytania:

- Dlaczego los Kaczątka był taki smutny?
- Dlaczego nie miało ani jednego przyjaciela?
- Jak Kaczątka było traktowane przez matkę, rodzeństwo, kaczki, mieszkańców starej chaty? Przeczytajcie właściwe fragmenty tekstu lub odpowiedzcie słownie na pytanie: Gdzie kryła się prawdziwa wartość Kaczątka?

Grupa III:

- Przyklejcie na środku karki głowę Brzydkiego Kaczątka i dookoła wypiszcie czasowniki, które będą odpowiedzią na pytania: Jak było traktowane Brzydkie Kaczątka? Jak reagowały inne zwierzęta na widok Brzydkiego Malucha?
- Odpowiedzcie na pytanie: Jak zachowało się Kaczątka, gdy zobaczyło odlot łabędzi?
- Zabawa przy muzyce relaksacyjnej z wykorzystaniem ćwiczeń kinezyjologicznych: ruchy naprzemienne- kaczątka idzie nad staw, pije wodę- dzieci piją wodę mineralną. Kaczątka pragnie zapamiętać piękne łabędzie przepływające, tak blisko niego- rysowanie leniwej ósemki i rysowanie oburącz. Oddala się- dowolna improwizacja ruchowa do muzyki.

5. Prezentacja prac przez poszczególne grupy.
6. Zabawa „Tajemnicze pudła”:
 - Jedna niespodzianka ma ładne opakowanie
 - Druga niespodzianka opakowana jest niezbyt atrakcyjnie

7. Uczniowie mają zastanowić się, które pudełko wybiorą. Stawiają kropki, które odzwierciedlają ich decyzję. Otwarcie pudełek nastąpi pod koniec zajęć.
8. Wizualizacja. Podczas wizualizacji słuchanie muzyki relaksacyjnej.
10. Otwieranie pudeł:
 - I pudełko – Nie oceniaj po wyglądzie!
 - II pudełko – napis: Nie szata zdoobi człowieka.
11. Podsumowanie zajęć.
12. Pożegnanie.

Konspekt zajęć w klasie pierwszej

Nazwa bloku: Kuchenny Bon Ton.

Temat dnia: O czym trzeba pamiętać przyrządzając posiłki?

Przewidywane osiągnięcia ucznia:

- Potrafi uważnie słuchać wypowiedzi innych oraz wypowiadać się pełnym zdaniem na określony temat.
- Posiada podstawową wiedzę na temat zdrowego odżywiania się.
- Rozpoznaje i potrafi napisać cyfrę 7.
- Potrafi nazwać kolejne dni tygodnia.
- Zna pojęcia: przedwczoraj, wczoraj, dzisiaj, jutro, pojutrze.
- Uczeń zna i prawidłowo wykonuje ćwiczenia na koncentrację

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

Metody pracy: zabawowa, śpiew, czytanie, pisanie

Praca z uczniem słabym – dyskretna pomoc przy pisaniu cyfry 7.

Praca z uczniem zdolnym: stworzenie możliwości wypowiedzenia się uczniom chcącym wykazać się szerszą wiedzą na dany temat.

Środki i pomoce dydaktyczne: płyta CD, pacynka Kazio, cyfry 1-10 (szorstkie), piłka, kartoniki z cyframi.

Przebieg zajęć:

1. Część wstępna – ćwiczenia i rymowanki kinezylogiczne prowadzone przez dyżurnych. Zaplanowanie dzisiejszego dnia – „Co będziemy dzisiaj robić?”.
2. „Odwiedziny Kazia” (pacynka) – odwołanie się do wczorajszych zajęć i przypomnienie zasad kulturalnego spożywania posiłków.
3. Wprowadzenie liczby 7 na podstawie nazw kolejnych dni tygodnia i liczby 7.
4. Słuchanie wiersza „Menu Pana Tygodnia”.
5. Rozmowa na temat wiersza .
6. Oglądanie kalendarza, rozmowa.
7. Zabawa ruchowa „Złap piłkę” – utrwalenie kolejnych dni tygodnia.
8. Zajęcia przy stolikach – praca z podręcznikiem, z zeszytem.
9. Piosenka „Zimowa wyliczanka” (improwizacja ruchowa).

Konspekt zajęć w klasie drugiej

Ośrodek tematyczny: Wiosna pachnąca majem.

Temat: Utrwalenie wiadomości od kwiatu do owocu.

Czas trwania: 45 minut

Cele:

- Uczeń potrafi odwołać się do własnych doświadczeń, spostrzeżeń.
- Wyjaśnia budowę kwiatu.
- Wyjaśnia rolę owadów w zapylaniu kwiatów, powstaniu owoców.
- Odczytuje ze zrozumieniem polecenia i potrafi je wykonać.
- Tańczy i dobiera właściwy ruch do słuchanej muzyki.
- Stara się współpracować w grupie i prawidłowo wykonać przydzielone zadania.
- Rozwija wyobraźnię twórczą

Metody: aktywizująca, problemowa.

Formy: współpraca w grupach.

Pomoce: kaset magnetofonowa, gałązki jabłoni i gruszy, koperty z zadaniami, akwarele, kartki z bloku.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenia kinezylogiczne : rysowanie oburącz, leniwa ósemka, ruchy naprzemienne, kołyska.
2. Odwołanie się do spostrzeżeń i doświadczeń dzieci:
 - Jak zachowywały się owady w ogrodzie?
\\Pszczoły, trzmiele siedzą na kwiatach lub fruują z kwiatka na kwiatek, wchodzą w kielich kwiatów, w powietrzu słychać brzęczenie „Sad gra”\\.
3. Zaproszenie dzieci do pracy w grupach, wybór przewodniczącego i określenie jego zadań, przekazanie kopert z zadaniami,
 - Jak myślicie od której strony przylatuje do kwiatów więcej pszczół?,
 - Wyszczególnij wszystkie części kwiatów.
 - Co powstaje po zapyleniu? itp.
\\Czas pracy w grupach ok. 10 minut\\.
4. Prezentacja poszczególnych grup. Ocena pracy.
5. Ruch taneczny improwizowany do utworu „Bal w ogrodzie”.
6. Namaluj jak w sadzie wyobrażasz sobie „Bal kwiatów w ogrodzie”.
7. Zakończenie zajęć i pożegnanie gości.

Przykładowe ćwiczenia i elementy Kinezylogii Edukacyjnej wykorzystywane przez nas w codziennej pracy:

Ćwiczenia przekraczające linię środka

- Ruchy naprzemienne
- Leniwe ósemki
- Rysowanie oburącz
- Słoń
- Krążenie szyją

- Kołyska
- Oddychanie brzuszkiem
- Ruchy naprzemienne na leżąco
- Energetyzator
- Myślenie o X

Ćwiczenia energetyzujące

- Woda
- Punkty na myślenie
- Punkty Ziemi
- Punkty przestrzeni
- Punkty równowagi
- Energetyczne ziewanie
- Kapturek myśliciela

Ćwiczenia wydłużające

- Sowa
- Aktywna ręka
- Zginanie stopy
- Pompowanie piętą
- luźne skłony
- Wypady

Ćwiczenia zwiększające pozytywne nastawienie

- Pozycja Dennisona
- Punkty pozytywne

SPOSOBY REALIZACJI ĆWICZEŃ

Ćwiczenia na przekroczenie linii środka:

Ruchy naprzemienne

Celem tego ćwiczenia jest poprawienie koordynacji ruchowej, aktywność naprzemiennego ruchu ciała, aktywność mechanizmu motoryczno-sensorycznej integracji, pisanie, czytanie.

Opis ćwiczenia.

Podnosimy kolano i dotykamy nim przeciwległą dłoń lub łokieć. Wykonując to ćwiczenie, odciągamy wolną rękę do tyłu. Robimy pięć razy na każdą stronę. Ćwiczenie można wykonać z tyłu ciała krzyżując rękę i przeciwległą nogę. Robimy pięć razy. To ćwiczenie sprawia wiele radości, gdy wykonuje się je przy muzyce.

Leniwe ósemki

Celem tego ćwiczenia jest: koordynacja ruchowa ręka-oko, koordynacja wzrokowa- pole środkowe- peryferia, koordynacja wzrok-słuch, wzrok-ruch, czytanie ze zrozumieniem, pisanie i rysowanie.

Opis ćwiczenia.

Rysujemy na dużym arkuszu papieru lub na tablicy dużą leniwą ósemkę-znak nieskończoności. Rozpoczynamy od środka ósemki i rysujemy ją w stronę lewą do góry. Podczas wykonywania ćwiczenia głowę trzymamy prosto i oczami podążamy za leniwą ósemką. Ćwiczenie powtarzamy co najmniej trzy razy oddzielnie każdą ręką, następnie obydwoma rękami jednocześnie. Leniwe ósemki można również rysować w powietrzu. W tym celu wyciągamy przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem i rysujemy w powietrzu leniwą ósemkę, śledząc ruch kciuka.

Rysowanie oburącz

To ćwiczenie pomaga w; orientacji przestrzennej, rysowaniu, pisaniu ortografii, wizualizowaniu.

Opis ćwiczenia.

Rozpoczynamy od dowolnego bazgrania obydwoma rękami naraz. Wykonujemy duże ruchy ramion, pracując na dużej powierzchni, szyja i oczy są rozluźnione. Rysujemy na papierze, tablicy-flamastrem lub kredą symetryczne formy, dwiema rękami na zewnątrz, do środka, w dół i w górę.

Można rysować w ten sposób w powietrzu, a także z partnerem, który może naśladować ruchy lub odgadywać co przedstawia rysunek.

Alfabetyczne ósemki

Celem tego ćwiczenia jest: utrwalenie poznanych liter, ortografia, zręczność manualna, komunikacja pisemna, koordynacja ręce-oczy-słuch.

Opis ćwiczenia

Rysujemy w powietrzu lub na papierze leniwe ósemki kilka razy i wpisujemy w ich kształt litery. Piszemy każdą literkę, wyraźnie nakładając ją na jedną lub drugą stronę ósemki. Wpisujemy w ten sposób wszystkie litery alfabetu.

Słoń

Ćwiczenie to poprawia umiejętności matematyczne, pamięć, słuch, ortografię, koordynację słuch-oczy-ręce.

Opis ćwiczenia.

Przykładamy jedno ucho do ramienia wyprostowanej ręki. Tą ręką rysujemy w powietrzu lub na kartce leniwe ósemki. Zaczynamy od środka i poruszamy się w lewą stronę do góry, przenosząc ciężar ciała z jednej nogi na drugą, uginając je lekko w kolanach. Rysując ósemki, patrz w dal poza ręką i zadbaj o to, aby twoje całe ciało było rozluźnione. Wykonujemy tak obszerny ruch jak tylko to możliwe. To samo ćwiczenie wykonujemy też dla drugiej ręki.

Krażenie szyją

Ćwiczenie to poprawia pamięć, mowę, orientację lewa-prawa strona, umiejętności matematyczne czytanie, jazdę na rowerze i samochodem.

Opis ćwiczenia

Opuszczamy głowę w dół i wyobrażamy sobie, że głowę przyciąga magnes. Pozwólmy głowie kołysać się z boku na bok, tak jak gdyby była ciężką piłką. Poruszamy głową powoli z lewej strony na prawą i z powrotem, cały czas mając brodę przylegającą do ciała. Oddychamy głęboko podczas ruchu. Zatrzymujemy głowę w tym w miejscu i robimy małe kółka brodą, głęboko oddychając. Wykonujemy to ćwiczenie, dopóki mięśnie szyi się nie rozluźnią.

Kołyska

Celem tego ćwiczenia jest: wzrost skupienia, kreatywne myślenie, wzrokowe nawyki, poprawa w czytaniu, lepsza pamięć.

Opis ćwiczenia.

Siadamy na podłodze, odchylamy się do tyłu- ręce uginamy w łokciach, podpierając się na przedramionach. Wykonujemy ruchy zgiętymi w kolanach nogami z jednej strony na drugą. Poprzez kołysanie rozluźniamy mięśnie bioder.

Oddychanie brzuszkiem

Ćwiczenie to poprawia nawyki mowy, technikę czytania, rozluźnia organizm i wzmacnia wiarę we własne siły.

Opis ćwiczenia

Kładziemy ręce na brzuchu. Bierzemy głęboki wdech przez nos i wydychamy powietrze , wypuszczając powietrze krótkimi dmuchnięciami przez lekko otwarte usta, wyobrażając sobie, że utrzymujemy w powietrzu piórko. Oddychamy powoli , „nadmuchując „brzuch jak balon . Powtarzamy to głębokie oddychanie kilka razy.

Ruchy naprzemienne na leżąco

Ćwiczenie to poprawia pamięć, nawyki koordynacji ruchu całego ciała.

Opis ćwiczenia

Kładziemy się na podłodze, podtrzymujemy głowę rękoma z obu stron podczas wykonywania ćwiczenia. Robimy ruchy naprzemienne- za każdym razem dotykając łokciem przeciwległego kolana, szyja jest rozluźniona, oddychamy rytmicznie.

Energetyzator

Ćwiczenie to poprawia umiejętność pisania, skupienie uwagi oraz kreatywne myślenie.

Opis ćwiczenia

Siadamy wygodnie na krześle. Ręce kładziemy na blacie stolika lub na udach. Po głębokim wdechu unosimy kolejno najpierw czoło, potem szyję i na końcu barki i plecy. Przepona i klatka piersiowa są otwarte, ramiona pozostają rozluźnione. Ruch powrotny- na wydechu zginamy głowę w kierunku klatki piersiowej, czoło kierujemy w dół i opuszczamy tułów do dołu. Powtarzamy to kilka razy.

Myślenie o x

Celem tego ćwiczenia jest poprawienie umiejętności pisania, ortografii, koordynacji ruchowej.

Opis ćwiczenia.

Jeśli mamy problem ze skupieniem uwagi, wyobraźmy sobie znak x- symbol całościowej pracy mózgu i ciała. Możemy wyobrazić sobie x na tablicy, na stronie książki lub po prostu przed sobą. Można narysować znak x i powiesić go na ścianie, aby móc na niego patrzeć. Poprzez myślenie o x możemy przypomnieć sobie reakcję na daną sytuację w sposób optymalny, angażując cały mózg.

Ćwiczenia energetyzujące:

Woda

Celem tego ćwiczenia jest podwyższenie energii, aktywizacja elektrochemicznych reakcji komórkach ciała i mózgu, relaksacja, polepszenie pamięci.

Opis ćwiczenia.

Ciało człowieka składa się z około 70% wody. Woda jest niezbędna dla funkcjonowania układu nerwowego. Gdy regularnie dostarczamy wodę organizmowi, nawadniamy komórki, co pozwala na zrelaksowanie się i uwolnienie od stresu. Dlatego ważne jest aby pić jej dużo. Warto pamiętać o spożywaniu dużej ilości owoców i warzyw.

Punkty na myślenie

Jest to ćwiczenie na rozluźnienie i aktywizację pracy oczu, wzrokowe nawyki, pisanie, czytanie, „pobudka obudź swój mózg”.

Opis ćwiczenia

Masujemy palcami jednej ręki dwa punkty pod kością obojczykową z obydwu stron mostka. Dłoń drugiej ręki kładziemy na pępku. Masujemy do momentu, aż poczujemy, że stały się mniej wrażliwe. Powtarzamy ćwiczenie. Można też masować każdy punkt oddzielnie.

Punkty ziemi

Ćwiczenie to poprawia organizację ,wzrokowe nawyki, aktywizację odruchów grawitacji i stabilności oraz aktywizację pracy środka ciała.

Opis ćwiczenia

Końcami palców jednej ręki masujemy punkt pod dolną wargą. Drugą rękę kładziemy na brzuchu. Wykonujemy to ćwiczenie ze wzrokiem skierowanym w dół. Oddychamy powoli i głęboko. Powtarzamy masaż zamieniając ułożenie rąk.

Punkty przestrzeni

Celem tego ćwiczenia jest wzrost motywacji, aktywizacja odruchów grawitacji i wyprostowania tułowia, prawidłowa postawa ciała.

Opis ćwiczenia.

Palcami jednej ręki masujemy punkt nad ustami. Dłoń drugiej ręki dajemy na kość krzyżową. Podczas wykonywania tego ćwiczenia patrzymy do góry. Wykonujemy je ok. 30 sekund i oddychamy spokojnie. Zmieniamy ustawienie rąk i powtarzamy masaż.

Punkty równowagi

Celem tego ćwiczenia jest poprawienie umiejętności szkolnych takich jak: czytanie, skupienie uwagi, ortografia, pewność siebie, organizacja.

Opis ćwiczenia

Dotykamy palcami jednej ręki punkt równowagi- wyrostek kości za uchem i trzymamy go delikatnie. Drugą rękę kładziemy na pępku. Zmieniamy ręce i powtarzamy to samo z punktem za drugim uchem. Ćwiczenie należy wykonywać około 30 sekund lub minutę. Dobrze, jeśli poczujemy pulsowanie pod palcami. Oddychamy spokojnie.

Energetyczne ziewanie

Celem tego ćwiczenia jest : dobra komunikacja, odprężenie, ekspresja mowy, skupienie, pisanie.

Opis ćwiczenia

Kładziemy palce obu rąk na połączeniu żuchwy i szczęki. Masując to miejsce, otwieramy szeroko i zamykamy usta, udajemy że ziewamy. Możemy podczas tego ćwiczenia wydawać relaksujące dźwięki. Wtedy zauważymy, że to udawane ziewanie zmieni się w prawdziwe. Ćwiczenie wykonujemy 3-6 razy.

Kapturek myśliciela

Ćwiczenie to pomaga w skupieniu uwagi na słuchaniu, w matematyce, ortografii, w koordynacji słuchowo-wzrokowej.

Opis ćwiczenia.

Chwytny palcami brzegi małżowiny usznej i odwijamy je na zewnątrz, zaczynając od góry i kończąc na dolnych płatkach. Masujemy jednocześnie oboje uszu. Wykonujemy ćwiczenie 3-5 razy. Na koniec rozciągamy uszy w różnych kierunkach.

Ćwiczenia wydłużające:

Sowa

Celem tego ćwiczenia jest poprawa umiejętności matematycznych, ortograficznych, pamięci, koordynacji ułożenia ciała w przestrzeni, rozróżnianie prawej i lewej strony.

Opis ćwiczenia

Lewą ręką chwytny mocno mięśnie barku z prawej strony, odwracamy głowę maksymalnie w prawą stronę, robimy wdech i zaczynamy wydychać powietrze przy jednoczesnym, powolnym obracaniu głowy w lewą stronę, utrzymując brodę w jednym poziomie. Powtarzamy to ćwiczenie kilka razy. To samo ćwiczenie wykonujemy z drugim ramieniem.

Aktywna ręka

To ćwiczenie wspomaga : pisanie, pracę mięśni rąk, otwartość na informacje, ortografię.

Opis ćwiczenia

To ćwiczenie może być wykonywane w pozycji stojącej, siedzącej, leżącej. Podnosimy wyprostowaną rękę do góry i chwytny ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej. Oporujemy na wydechu, licząc do ośmiu, w czterech kierunkach: w stronę głowy, w bok, do przodu i do tyłu. Powtarzamy zmieniając ręce.

Zginanie stopy

To ćwiczenie pomaga w pisaniu, skupieniu uwagi, w komunikowaniu ,czytaniu.

Opis ćwiczenia

Siadamy, zginamy nogę w kolanie i kładziemy ją na kolanie drugiej nogi. Chwytny przyczepy początkowe i końcowe mięśni łydki trzymając je. Następnie powoli poruszamy stopą, zginając ją i prostując. Podczas tego ćwiczenia oddychamy głęboko i powtarzamy to samo z drugą nogą.

Pompowanie piętą

Celem tego ćwiczenia jest obniżenie poziomu stresu, wzrost skupienia uwagi, kreatywnego myślenia, matematyka.

Opis ćwiczenia

Stajemy w pozycji wyprostowanej, odstawiamy nogę do tyłu, stawiając ją na palcach- stopy mają być równoległe do siebie. W pozycji wyjściowej piętę z tyłu unosimy, a ciężar ciała wówczas spoczywa na nodze przedniej. Na wydechu zginamy w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej nogi próbujemy postawić na podłodze. Na wdechu podnosimy się podnosząc piętę tylnej nogi. Tylną nogę prostujemy. Zmieniamy nogi.

Luźne skłony

Celem tego ćwiczenia jest : obniżenie poziomu stresu, skupienie uwagi, logiczne myślenie, matematyka, czytanie.

Opis ćwiczenia

Siadamy wygodnie krzyżując nogi w kostkach. Pochylamy się do przodu, wyciągając ręce przed siebie. Z opuszczoną głową sięgamy rękoma jak najdalej przed siebie, kołysząc rękoma na boki. Wydech wykonujemy wraz ze skłonem, wdech, gdy ramiona i tułów podnoszą się równoległe do ziemi. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, a następnie zmieniamy układ nóg.

Wypady

Celem tego ćwiczenia jest: obniżenie poziomu stresu, odprężenie, przestrzenna świadomość, nastawienie na pozytywne zmiany, lepsze zapamiętywanie, nauka.

Opis ćwiczenia.

Stajemy z szeroko rozstawionymi stopami. Stopy ustawiamy względem siebie pod kątem prostym, tułów i głowę trzymamy prosto. Na wydechu nogę wykroczną zginamy w kolanie i przenosimy ciężar ciała na piętę tej nogi. Drugą nogę trzymamy prosto. Obracamy głowę w stronę ugiętej nogi pogłębiając wypad. Kolano nie powinno przekraczać łuku stopy. Na wdechu powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenia zwiększające pozytywne nastawienie:

Pozycja Dennisona.

Celem tego ćwiczenia jest: rozluźnienie myśli i ciała, pozytywne nastawienie, słuchanie, nastawienie na pozytywne zmiany, pewność siebie, podwyższenie IQ.

Opis ćwiczenia

To ćwiczenie składa się z dwóch części:

Część pierwsza: Wyciągamy ręce przed siebie, kierujemy kciuki w dół, krzyżujemy ręce i splatamy do klatki piersiowej. Krzyżujemy też nogi i oddychamy powoli. Podczas wdychania powietrza przez nos trzymamy język na podniebieniu i rozluźniamy go przy wydechaniu powietrza przez usta. Ćwiczenie wykonujemy przez około jedną minutę.

Część druga: Ustawiamy stopy równoległe na podłożu, łączymy razem opuszki palców obu dłoni i oddychamy luźno i głęboko. Pozostajemy w tej pozycji przez następną minutę.

Punkty pozytywne

Celem tego ćwiczenia jest: rozluźnienie, pewność siebie, pobudzenie kreatywnego myślenia, odtwarzanie z pamięci, komunikacja.

Opis ćwiczenia

Dwoma palcami delikatnie dotykamy punkty na czole. Punkty te znajdują się dokładnie nad oczami w połowie odległości pomiędzy linią włosów i brwiami. Lekko masując myślimy na przykład o tym jak napisać poprawnie trudne słowo, lub skupiamy się na sytuacji stresowej, jak na przykład klasówka. Zamykamy oczy, oddychamy spokojnie do momentu, gdy poczujemy, że napięcie minęło, następnie rozluźniamy ciało.

Przykładowe wykorzystanie wybranych ćwiczeń – Gimnastyki Mózgu wraz z wizualizacją.

Wizualizacja- do muzyki- Get Ready to Learn

Warming Up Your Body and Brain

Opis ćwiczenia:

Usiądź w pozycji Dennisona, zamknij oczy. Słuchając ulubionej muzyki relaksacyjnej, pomyśl o czymś przyjemnym i wsłuchaj się w swój oddech. Powoli i głęboko wdychaj i wydychaj powietrze . Poczuj moment w którym tlen dostaje się do zakamarków twojego organizmu. Najpierw płuca, które pod wpływem twojego oddechu napinają się, masz wrażenie, że powietrza jest za dużo, ale wędruje ono teraz do twoich rąk, nóg. Czujesz się rześko i szczęśliwie. Masz świadomość, że właśnie teraz osiągnęłaś stan w którym jesteś gotowa do podejmowania wyzwań każdego dnia. A teraz powoli otwórz oczy- masz tyle jeszcze do zrobienia.

Pomysł: Lilla Gil, Jolanta Iwanio

EFEKT MOZARTA

Żyjemy w pośpiechu i napięciu, muzyka klasyczna pomaga nam wrócić do równowagi, wycisza, porządkuje emocje.

Proces edukacji rozpoczyna się wcześnie, jeszcze przed narodzeniem.

Dziecko słyszy dźwięki już w łonie matki. Wówczas podejmuje pierwsze próby skupiania uwagi na docierających bodźcach dźwiękowych i rozpoczyna ćwiczenie pamięci.

Prekursorem w tej dziedzinie był profesor Alfred Tomatis, który udowodnił, że ucho jest nie tylko organem odpowiedzialnym za słyszenie, ale również za równowagę, mowę oraz prawidłową pracę mózgu. W efekcie czego łatwiej koncentrujemy się, zapamiętujemy, jesteśmy bardziej twórczy, kreatywni i mniej podatni na zmęczenie.

To właśnie muzyka barokowa wprowadza umysł w stan odprężenia i gotowości do przyjmowania wiedzy.

Po zbadaniu muzyki wielu kompozytorów okazało się, że najbogatszą w wysokie częstotliwości muzyką, która „doenergetyzowuje” mózg, jak również aktywizuje w jego pracy sprzyjające uczeniu się fale beta, jest muzyka Mozarta, Vivaldiego, Telemanna, Bacha.

Uważa się, że może ona podnieść poziom inteligencji, ułatwić proces przyswajania wiedzy, powiększać pamięć i uwalniać od stresu. Utwory utrzymane w tempie odpoczywającego serca (60-70 uderzeń na minutę) pozwalają na osiągnięcie relaksu.

Muzyka ponadto uaktywnia prawą półkulę mózgu odpowiedzialną za intuicję i przeżycia estetyczne.

Zastosowanie muzyki Mozarta może być pomocne w poprawianiu zaburzeń słuchania, w zespołach zaburzeń koncentracji uwagi i nadpobudliwości psychoruchowej (ADD i ADHD), dysleksji oraz w procesie uczenia się, w tym również nauki języków obcych.

Godną szczególnego polecenia jest metoda, opracowana przez panią Renatę Borowiecką „Uczyć z Mozartem”, która wykorzystuje wieloletnie badania nad wpływem muzyki poważnej na aparat słuchowy i mózg. Zawiera ona dokładny, gotowy opis proponowanych zabaw i ćwiczeń wraz z płytą.

Zabawy i wykorzystywane do nich pomoce mogą być różne – szarfy, balony, pałeczki, chusty, gazety itp.

Przeprowadzając zabawy zwróćmy uwagę, aby wsłuchiwać się w muzykę i do niej dostosowywać tempo wykonywanych ćwiczeń. Muzyka ma kierować ruchami dziecka.

Przykładowe zabawy do muzyki Mozarta

-RYSOWANIE DO MUZYKI POWAŻNEJ

Pomoce – karimaty, pastele olejne lub kredki świecowe, duże arkusze szarego papieru przyklejonego do podłogi, magnetofon z muzyką poważną np. Mozart „Symfonia nr 40 g- moll” .

Opis ćwiczenia.

Wybierzcie sobie dwie dowolne kredki, jedną kredkę weźcie do ręki prawej, drugą do lewej. Usiądźcie na karimacie w dużej odległości od siebie. Połóżcie się na papierze w ten sposób, aby każdy z was mógł swobodnie poruszać

rękoma. Zamknijcie oczy, wsłuchajcie się w muzykę, pozwólcie rysować waszym rękoma, to co czujecie słuchając muzyki Mozarta.

Wstańcie, popatrzcie na swoją pracę, to są wasze przeżycia. O czym myślałeś, co czułeś słuchając muzyki?

-ZABAWY DYNAMICZNE DO MUZYKI MOZARTA

Utwór Koncert na róg nr4 Es-dur KV 495

-Swobodne bieganie z podskokami i rolkami z rączników jednorazowych, naśladowanie grania na rogu.

Serenada „Eine kleine Nachtmusik” KV 525

-ustawienie w parach naprzeciw siebie,

- jedna osoba wykonuje dowolne ruchy, odpowiednie do muzyki, druga osoba ją naśladuje,

- na ciszę w muzyce dzieci zmieniają partnera.

Marsz Turecki

- każde dziecko ma dwie bambusowe pałeczki ok. 30 cm,

- ustawienie w kole,

- wybieramy dyrygenta, który stojąc w środku koła wystukuje rytm układając pałeczki w różnych kierunkach,

- pozostałe dzieci naśladują dyrygenta, który w trakcie zabawy wybiera swojego zmiennika.

Eine kleine Nachtmusik -Rondo Allegro

-rysowanie oburącz ,

- rysowanie leniwych ósemek prawą ręką, lewą, oburącz na dużych arkuszach papieru.

Piano Concerto No. 21 - Andante

- słuchanie muzyki w dowolnej pozycji z poleceniem: wyobraź sobie... np. że leżysz na łące, spacerujesz po lesie itp.

- ustawienie w rozsypanie,

- dziecko słuchając muzyki rysuje w powietrzu obraz ją ilustrujący,

- uczniowie opowiadają o swoich przeżyciach i doznaniach towarzyszących podczas słuchania muzyki.

Inspiracją do opracowanych zabaw była publikacja „Uczę z Mozartem” M. Borowieckiej.

ZAJĘCIA Z ELEMENTAMI ARTETERAPII

A.H. Maslow kiedyś napisał, że kształcenie przez sztukę jest bardzo ważne, nie tylko dlatego, bo czyni z ludzi artystów, ale zmienia ich na lepsze.

Dzięki obcowaniu ze sztuką szeroko rozumianą rozwijamy u dzieci wrażliwość, empatię i wyobraźnię.

Czym jest arteterapia i jaki jest jej znaczenie?

Arteterapia to szereg działań poprzez sztukę (np. muzykę, literaturę, taniec, działania plastyczne) w wyniku których zachodzą w uczestniku zajęć pozytywne zmiany zachowania wobec siebie i innych. Umożliwia odreagowanie emocji, ułatwia kontakty z innymi, daje możliwość wyrażania uczuć za pomocą różnych środków artystycznych, jest źródłem radości, zadowolenia, odpręża i uspokaja. Arteterapia może być stosowana niezależnie od wieku, wykształcenia, stanu zdrowia, czy wreszcie umiejętności uczestnika zajęć.

Sam termin „sztuka” wywołuje różne skojarzenia, może to być proces twórczy, dla dziecka to sposób wyrażania myśli, przeżyć, wiedzy o otaczającym świecie, to poziom jego rozwoju intelektualnego.

Proces twórczego działania ma ogromny wpływ terapeutyczny, dlatego nie jest istotna wartość artystyczna stworzonego dzieła. Powinno się dać dziecku swobodę tworzenia, nie ma tu miejsca na wzory, szablony. To dziecko jest twórcą, wyrazicielem myśli, doznań, przeżyć oraz doświadczeń i wiedzy o świecie.

Podczas spotkań obowiązują określone zasady, których przestrzegają wszyscy,

jest to między innymi – dobrowolność uczestnictwa, brak rywalizacji.

Zajęcia z elementami arteterapii prowadzone w naszej szkole odbywały się systematycznie raz w tygodniu w wymiarze jedno lub dwugodzinnym. Skierowane były do dzieci o niskiej samoocenie, nieśmiały, ale i nadpobudliwych, nadruchliwych.

Podczas spotkań stosowałyśmy: zabawy integracyjne, oddechowe, wizualizację, relaksację, muzykoterapię, bajkoterapię, jednak najważniejszą częścią zajęć były działania plastyczne.

Zajęcia te pomagały nie tylko dzieciom, które ujawniają trudności w zachowaniu (np. nieśmiałość) ale również tym, które chciały rozwijać wyobraźnię czy zdolności twórcze i kreatywność. Podczas zajęć dziecko starało się zrozumieć siebie i innych, uczyło się współdziałania. Zajęcia miały charakter radosnej zabawy i obejmowały różnorodne

działania, które wzmacniały poczucie bezpieczeństwa, rozwijały świadomość własnego ciała i jego możliwości. Każde dziecko biorące udział w zajęciach odnosiło sukcesy i przejawiało duże zaangażowanie.

Zazwyczaj każde spotkanie oscylowało wokół jednego, bliskiego dzieciom tematu (np. lęku wywołanego snem, strachu w sytuacji zagrożenia, smutku, różnic i podobieństw między ludźmi, przyjaźni, odpowiedzialności), dlatego też działanie plastyczne wynikało z tematyki poruszanej w bajce, czy opowiadaniu terapeutycznym. Swoje prace uczestnicy tworzyli indywidualnie i w parach.

Techniki i metody arteterapeutyczne są tak rozległe, że nie jest możliwe omówienie ich w tej publikacji. W przypadku dzieci muszą one być na tyle atrakcyjne, aby podtrzymać ich zainteresowanie, zaangażowanie i motywację.

Wachlarz samych technik plastycznych jest ogromny, stosowaliśmy: malowanie dziesięcioma palcami, grzebieniami, mandale, zabawy z nitką, malowanie kulkami, collage, rysowanie pastelami lub kredkami świecowymi na papierze ściernym, pakuły, kalkografy, malowanie farbami strukturalnymi, i wiele innych. Różnorodność stosowanych technik plastycznych i materiałów stwarzały duże możliwości samorealizacji, dostarczały dzieciom niezwykłych przeżyć. Zajęcia cieszyły się ogromnym powodzeniem, zakończyły się zorganizowaniem wystawy prac dzieci w miejskim teatrze.

Grupa arteterapii przygotowała również przedstawienie „Calineczka” do muzyki „Dziadek do orzechów” Czajkowskiego, z którym wystąpiła w teatrze miejskim.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TEMAT ZAJĘĆ – Kwiat mojej siły.

Cele zajęć: Uzyskanie wglądu we własne mocne strony – zainteresowania i uzdolnienia.

Umiejętność koncentrowania się na danym zadaniu.

Inspirowanie wyobraźni plastyczno-muzycznej.

Pomoce: piórka, balony, pisaki, papierowe kwiatki, karimaty, magnetofon, płyty z muzyką poważną, kartki

z bloku rysunkowego formatu A- 4, pastele olejne.

Przebieg zajęć:

1. Przypomnienie zasad obowiązujących podczas zajęć - np. dobrowolność uczestnictwa, jedna osoba mówi, reszta słucha, można pytać jeśli się czegoś nie rozumie, nie rywalizujemy ze sobą.

2. Zabawa w kręgu pt.: „Zamiana miejscami”.

- Zamieniają się miejscami wszyscy, którzy mają dzisiaj dobry nastrój,

- Zamieniają się miejscami wszyscy, którzy mają przyjaciół.

- Zamieniają się miejscami wszyscy, którzy mają ciemne włosy. itp.

3. Ćwiczenia z Gimnastyki Mózgu:

- ruchy naprzemiennie,

- rysowanie oburącz.

4. Ćwiczenia oddechowe: dmuchanie piórek, nadmuchiwanie balona.

5. Zabawy z podbijaniem balonów naprzemiennie dłońmi do muzyki poważnej.

6. Wizualizacja do muzyki poważnej.

Położ się wygodnie na karimacie. Zamknij oczy. Z całych sił napnij całe ciało, a teraz rozluźnij je.

Oddychaj spokojnie, wsłuchaj się w swój oddech, odpoczywaj. Jesteś lekkim motylkiem. Przenieś się teraz do pięknego ogrodu. Wdychaj czyste, rześkie powietrze. Jest bezchmurne, błękitne niebo. Słońce ogrzewa cię, jest ciepło i przyjemnie. Posłuchaj dźwięków. Jest ci dobrze, przyjemnie. Jesteś w zaczarowanym ogrodzie. Rozejrzyj się, jest tu tak pięknie..., słyhać śpiew ptaków, kwitną wielobarwne kwiaty, które przepięknie pachną. Zapamiętaj, jak wyglądają, jakiego są koloru, czy są niskie, czy wysokie. Robisz z nich bukiet.

Jest to bukiet twoich możliwości i zdolności. Jest ich dużo. Położ się na zielonej, miękkiej trawie, odpoczywaj jeszcze chwile. Możesz jeszcze pozostać w tym cudownym ogrodzie. A kiedy tylko zechcesz, możesz poruszyć ręką i otworzyć oczy.

Powoli wracasz do sali. Otwórz oczy.

Powiedz, jak wyglądały te kwiaty.

7. Bukiet mojej siły.

Narysuj na kartce bukiet, który zrobiłeś przebywając w ogrodzie swoich talentów i możliwości.

Powiedz co oznaczają kwiaty, które namalowałeś.

8. Zabawy w kręgu na zakończenie zajęć.

- „Iskierka” -Wszyscy trzymają się za ręce. Puszczanie iskierki przyjaźni wraz ze słowami: „Każdy siłę w sobie ma, są to nasze uzdolnienia”.

- Dokończ zdania: lubię ..., potrafię

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TEMAT ZAJĘĆ – Nasze marzenia.

Cele: Uzyskanie wglądu we własne marzenia oraz ich precyzowanie.

Kształtowanie umiejętności uważnego słuchania i wypowiedania się na podany temat.

Umiejętność współpracowania z rówieśnikami w grupie.

Rozwijanie wyobraźni twórczej.

Pomoce: bibuła, farby akwarelowe, kartki z bloku technicznego, pędzle, klej, nożyczki,
„Wiersze i opowiadania nie tylko do czytania. Antologia literatury dziecięcej” Wiesława Żaba-Żabińska -
opowiadanie „Drzewko marzeń”.

Przebieg zajęć:

1. Dzieci stoją w kręgu, wypowiadają słowa:

Jestem ja – dzieci pokazują na siebie.

Jesteś ty – pokazują na kolegę stojącego z prawej strony.

Jesteśmy my – chwytają za obie ręce kolegę stojącego z lewej strony i obracają się.

2. Zabawa „Ludzie do ludzi”.

Dzieci spacerują w parach, tańcząc dotykają wyznaczonej części ciała partnera np. nosy do nosów, łokcie do łokci itp., na słowa: „ludzie do ludzi” zmieniają partnerów.

3. Granie na instrumentach perkusyjnych.

Wybierz sobie dowolny instrument perkusyjny:

- wystukaj swoje imię,
- zagraj swój nastrój.

4. Słuchanie i analiza treści opowiadania pt.: „Drzewko marzeń” z książki „Wiersze i opowiadania nie tylko do czytania. Antologia literatury dziecięcej” W. Żaba –Żabińska.

5. Praca w parach.

- Opowiedzcie sobie w parach o waszych marzeniach, starajcie się jak najwięcej zapamiętać z tego, co opowiedział wam kolega.
- A teraz usiądźcie w kręgu i powtórzcie wszystkim to, co usłyszeliście od kolegi.

6. Propozycja wykonania pracy plastycznej.

- Dzisiaj wykonacie drzewko marzeń. Należy pomalować kartkę farbami akwarelowymi na dowolny kolor, następnie z brązowych lub czarnych pasków bibuły zróbcie ruloniki. Ułóżcie je i przyklejcie na kartce tak, aby powstało drzewko. Z różnych kolorów bibuły ulepcie kilka kolorowych kulek, tyle, ile macie marzeń. Naklejcie je na drzewko, głośno wypowiadając kolejne marzenie. Dorysujcie listki i podpiszcie swoje drzewko imieniem.

7. Wystawa prac, wypowiedzi dzieci na temat przedstawionych marzeń.

8. Nauka rymowanki:

„Na drzewkach powiesiliśmy nasze marzenia, życzymy sobie ich spełnienia”.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TEMAT ZAJĘĆ – Każdy z nas jest inny .

Cele: Kształtowanie tolerancji, wrażliwości. Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i innych ludzi.

Pomoce: papierowa kulka, rurki do napojów, pocięte paski bibuły, Myśliński Robert „Siedem supełków. Bajki, które pomagają wychowywać.” Wydawnictwo Papilon.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie różnymi częściami ciała:

- dotykane jak najwięcej rąk,
- powitanie kolanami,
- powitanie- dotykane plecami itp.

2. Spadająca kulka.

Dzieci siedzą w kręgu , mają zamknięte oczy. Wsłuchują się w ciszę, starają się usłyszeć odgłos upuszczonej przez nauczyciela papierowej kulki. Dopiero wtedy mogą otworzyć oczy i wstać.

3. Zawody w dmuchaniu.

Podział dzieci na cztery zespoły, każda drużyna siada po turecku na jednej z krawędzi dywanu. Każdy uczestnik ma rurkę do napojów, na środku leżą cztery paski bibułki, każda innego koloru. Na sygnał dzieci dmuchają w bibułki, tak aby przenieść papier na jedną ze stron. Drużyna, krócej się to uda jako pierwszej wygrywa.

4. Słuchanie i analiza treści bajki – „Suplek czwarty. Pinke i Huragan, czyli o ocenianiu po pozorach” z książki-Myśliński Robert „Siedem supełków. Bajki, które pomagają wychowywać.” Wydawnictwo Papilon.

5. Rozmowa z dziećmi na temat ich doświadczeń związanych z ocenianiem innych powierzchownie.

6. Zabawa w czarodzieja.

Gdybyś miał magiczną moc tylko przez godzinę i mógłbyś zamienić swojego sąsiada z lewej strony w jakiś przedmiot, roślinę lub zwierzę, to co to by było? Weźcie pod uwagę same pozytywne cech waszego sąsiada.

7. Kończenie zdania:

Co by było, gdyby wszyscy ludzie wyglądali tak samo... ?

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TEMAT ZAJĘĆ – Czasami jesteśmy smutni.

Cele: Zapoznanie dzieci ze znaczeniem słowa empatia.

Wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Doskonalenie umiejętności rozpoznawania emocji.

Uwrażliwienie uczniów na przeżycia swoich rówieśników.

Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

Pomoce: , kartki z bloku rysunkowego, farby akwarelowe, kubki, pędzle, „Bajki terapeutyczne dla dzieci” Maria Molicka- bajka „Lustro”, „Ja i moja szkoła. Alfabet emocji” –zestaw tablic demonstracyjnych wydawnictwa MAC.

Przebieg zajęć:

1.Zabawy na przywitanie:

- Iskierka

Uczestnicy stoją w kręgu prowadzący „puszcza iskierkę” ściskając dłoń sąsiedniej osoby mówiąc: „puszczam iskierkę przyjaźni w krąg, niechaj wróci do mych rąk”.

Kolejne osoby ściskają dłonie sąsiadów aż iskierka powróci do prowadzącego.

- Zamiana miejscami

Uczestnicy siedzą w kręgu, nauczyciel mówi: „Zamieniają się miejscami wszyscy, którzy mają przyjaciół” itp. Dzieci, które zgadzają się z wypowiedzianymi przez prowadzącego zdaniami, zamienia się miejscem z inną osobą z kręgu.

9. Zabawy przy muzyce.

Za chwilę usłyszycie muzykę, na ciszę w muzyce:

- zatrzymujecie się i zamykacie oczy,
- poruszacie się po sali naśladować bardzo wesołego człowieka,
- poruszacie się naśladować smutną osobę,
- stąpacie po gorącym piasku,
- spacerujecie w parach pod parasolem.

3. Rozpoznawanie i nazywanie emocji w oparciu o zestaw tablic demonstracyjnych przedstawiające emocje u dzieci.

4. Kończenie rozpoczętych zdań:

- gdy ktoś mnie głaszcze po głowie czuję...
- gdy ktoś mnie popycha, czuję...
- gdy widzę przyjaciela, czuję... .

5. Rozmowa w parach.

- Dobierzcie się w pary, opowiedzcie swojemu partnerowi, co u was kiedyś wywołało smutek i jak sobie z nim poradziście, zapamiętajcie, to co opowiada wam kolega. Teraz wasz kolega opowie nam to, co wy powiedzieliście mu o swoim smutku.

6. Słuchanie i analiza treści opowiadania „Lustro” Molickiej.

7. Wypowiedzi dzieci na temat: -jaki kolor może mieć smutek?

8. Malowanie smutnej twarzy. Pokaz kolejnych etapów wykonywania pracy.

9. Nauka rymowanki:

„Już pozbyłem się złych myśli, więc niech mi się dzisiaj przyśni radosnych marzeń moc i w dzień i w każdą noc”.

10. Wypowiedzi dzieci na temat miłych oczekiwań na nadchodzący tydzień.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TEMAT ZAJĘĆ – O przyjaźni

Cele: Pomoc w uzyskaniu odprężenia psychofizycznego.

Budowanie klimatu grupy,

Uświadomienie sobie oczekiwań wobec przyjaciela.

Pomoce: balony, pisaki, farby do malowania palcami , tacki, arkusze szarego papieru Myśliński Robert „Siedem supełków. Bajki, które pomagają wychowywać.” Wydawnictwo Papilon , muzyka Mozarta.

Przebieg zajęć:

1. Zabawa na powitanie:

- Myjnia

Dzieci ustawione parami stają naprzeciwko siebie , kolejne osoby przechodzą między ustawionymi dziećmi, które kolejno głaszczą je mówiąc komplement przechodzącej osobie.

2. Zabawy oddechowe.

- „Wąchamy kwiatki” – kilkakrotnie wolno wdychamy powietrze nosem, a następnie wydychamy ustami.

- Nadmuchaj balonik i zawiąż na nim nitkę. Narysuj pisakiem na baloniku minę, która przedstawia twój dzisiejszy nastrój.

3. Zabawa z balonem do muzyki Mozarta – kolejne palce lewej i prawej ręki odbijają balonik cały czas utrzymując go w górze w takt muzyki.

4. Słuchanie i analiza bajki: „Tort dla Ani, czyli przyjaciół poznaje się w biedzie” z książki Myśliński Robert „Siedem supełków. Bajki, które pomagają wychowywać.” Wydawnictwo Papilon

5. Wypowiedzi dzieci na temat ich przyjaciół.

6. Malowanie obrazka przyjaźni w dwuosobowych grupach dziesięcioma palcami.

7. Omówienie prac.

8. Kończenie zdań .

- Mój przyjaciel jest...

SCENARIUSZ PRZEDSTAWIENIA „Calineczka”

Postaci- Calineczka, mama, czarownica, cztery motyle, rybki, król elfów, mysz, ropucha, kot, kret, jaskółka,

Pomoce – stroje dla poszczególnych postaci, duży liść z tektury, niebieska tkanina 1m na 2m, chusta animacyjna, nagranie „Dziadek do orzechów” Czajkowski.

Przedstawieniu towarzyszy muzyka poważna, podczas której dzieci odgrywają wyznaczone role przez nauczyciela.

„Dziadek do orzechów” Czajkowski -Uwertura

Życie samotnej mamy Calineczki – matka wyrusza w świat.

Spotkanie z czarownicą i jej kotem – matka wypatruje chatki czarownicy, nagle wyskakuje kot, potem czarownica, która najpierw biegnąc po scenie rzuca czary na widownię, potem pociesza matkę i daje jej nasionko, które matka wkłada pod chustę.

Narodziny Calineczki – wychodzi zza rozłożonej chusty, tańczy z matką.

„Dziadek do orzechów” Czajkowski -Taniec Wieszczy Cukrowej

Porwanie przez ropuchę – ropucha skrada się, rozgląda dookoła, porywa Calineczkę i ucieka z nią.

Pomoc motyla i rybek- wbiega motyl i rybki z niebieską tkaniną, tańcząc, uwalniają Calineczkę i znikają.

„Dziadek do orzechów” Czajkowski -Taniec arabski

Wędrówka Calineczki do myszy – jest jej zimno, płacze, upada, wstaje.

„Dziadek do orzechów” Czajkowski -Taniec pastuszków

Spotkanie z jaskółką – Calineczka spacerując po mieszkaniu myszy, dostrzega leżącą jaskółkę, którą się opiekuje.

„Dziadek do orzechów” Czajkowski -Taniec chiński

Oświadczyzny kreta – kret potyka się, upada, klęka przed Calineczką, która przed nim ucieka.

„Śpiaca królowna” Czajkowski- Introduction

Opieka nad jaskółką, pożegnanie z krajem ojczystym, lot Calineczka na jaskółce.

„Dziadek do orzechów” Czajkowski - Walc kwiatów

W krainie elfów – wbiegają trzy elfy- tańczą w kole, wchodzi księżę, który kłania się Calineczce, podaje jej ramię, zza sceny wychodzą dostojnie kolejne pary, które ustawiają się dookoła chusty animacyjnej : kret i mysz, rybki, motyl z ropuchą, czarownica z mamą, jaskółka z kotem.

Unoszą chustę do góry, wchodzi do środka , powtarzają daną figurę trzy razy.

Wychodzą na zewnątrz i opuszczają chustę.

Chusta naprężona, uniesiona na wysokości pasa, co druga osoba wchodzi do środka.

Chusta uniesiona wysoko, potem szybko opuszczona nisko, dzieci powtarzają daną figurę trzy razy .

Wszystkie dzieci składają chustę w pęk, kłaniają się i wychodzą.

Wybrane techniki plastyczne

1. Malowanie dziesięcioma palcami - Finger Painting

Farbę do malowania tą techniką możemy kupić gotową lub zrobić ją samodzielnie w następujący sposób:

Rozgotowujemy szare mydło lub płatki mydlane.

Po ostudzeniu farby o konsystencji galaretki dosypujemy mąkę pszenną i zabarwiamy farbami w określonych kolorach.

Każde dziecko otrzymuje duży arkusz papieru, sześć kolorów farb w dużych miseczkach (niebieski, czarny, czerwony, brązowy, zielony i żółty), mają dostęp do kartki z każdej ze stron. Prowadzący dokładnie instruuje dziecko, że będzie malowało, co będzie chciało używając swoich rąk.

Zajęcia mogą trwać od 2 do 30 minut. Jest to czas, przeznaczony na wykonanie pracy.

Później dziecko odpowiada na pytania dotyczące treści swojego dzieła i prezentuje swoją pracę innym uczestnikom zajęć.

2. Rysowanie pastelami lub kredkami świecowymi na papierze ściernym

Technika polega na rysowaniu kredkami świecowymi lub pastelami olejnymi na papierze ściernym o różnej gramaturze. Metoda szczególnie polecana dla dzieci niewidomych, niedowidzących lub z innymi deficytami, ze względu na wielosensoryczne oddziaływanie –dotyk.

3. Kalkograf

Technika polegająca na odbijaniu przygotowanych kompozycji z kartonu i różnych materiałów o ciekawej fakturze z wykorzystaniem kalki maszynowej. Układamy kompozycję (np. ułożony na gazecie wzór z wełny, sznurka i zasuszonych liści), przykrywamy ją arkuszem kalki maszynowej (stroną z farbą ku dołowi), na to kładziemy arkusz gazety (aby zbytnio nie zabrudzić żelazka) i prasujemy średnio gorącym żelazkiem ułożonym na miękkiej tkaninie.

4. Odbitki rysunków wykonanych kredkami świecowymi

Dzieci rysują obrazek pastelami olejnymi lub kredkami świecowymi. Następnie nakrywają go kartką papieru śniadoniowego, a nauczyciel prasuje żelazkiem. Powstają identyczne dwie prace o różnym nasyceniu barw.

5. Malowanie kulkami

W miseczkach mamy rozrobione różne kolory farby plakatowej . Do pudełka po butach wkładamy kartkę. Każde dziecko ma kilka szklanych kuleczek, które wrzuca do różnych farb, a potem wkłada do pudełka i porusza w różne strony. Powstanie ciekawy obrazek abstrakcyjny.

6. Zabawy z nitką

Każdy uczestnik dostaje trzy włóczki różnej grubości, o długości 40 cm, farby akwarelowe, kubek z wodą, pędzel i dwie kartki z bloku technicznego.

Zanurzamy wełnę w wodzie, a następnie malujemy pomagając sobie pędzelkiem, końce za które będziemy trzymać nitkę muszą pozostać czyste. Układamy nitkę na jednej kartce, tak aby końce wystawały poza nią. Nakrywamy ją drugą kartką, którą wkładamy do starej, niepotrzebnej książki. Przeciągamy nitkę w różny sposób, potem dość szybko otwieramy książkę. Powstaną dwie identyczne prace. Na koniec próbujemy nazwać i określić, co przedstawiają.

7. Pakuły

Technika ta jest bardzo mało popularna, ale niezwykle dekoracyjna. Należy przygotować rozrobiony klej do tapet, pakuły lniane, worki foliowe oraz zasuszone rośliny. Układamy worek foliowy, na nim bardzo cienką (jak pajęczynka) warstwę pakuł. Następnie kładziemy zasuszone liście, kwiaty (ładniej zasuszone w stronę worka), potem grubszą warstwę pakuł i na to dopiero rozsmarowujemy dłońmi rozrobiony klej do tapet, ale powoli i delikatnie, aby nie zniszczyć ułożonej kompozycji. Pozostawiamy pracę do wyschnięcia na kilka dni. Po wyschnięciu delikatnie oddzielamy worek od powstałego obrazka, który można zawiesić w oknie, gdyż wygląda jak naturalny witraż.

WYBRANE ĆWICZENIA Z ELEMENTAMI ARTETERAPII

- Rysowanie ulubionego drzewa – pomysł zaczerpnięto ze strony: www.meramorfozy.wshe.lodz.pl .

(Ten rysunek może dostarczyć wam informacji o osobie rysującej.)

Pomoce: kartki z bloku, kredki, magnetofon z nagraniem muzyki poważnej.

Opis ćwiczenia.

Podejdźcie do stolików. Przygotujcie kartkę i kredki. Będziecie rysować drzewo zgodnie z moimi poleceniami. Zaczynamy.

Narysuj miejsce, gdzie będzie rosło twoje drzewo, czy przy drodze, może koło domu, a może w pięknym parku, ogrodzie, czy na podwórku koło śmietnika?

Czy jest wysokie, czy małe?

Jaki ma pień? Czy jest gruby, chudy, krótki, długi? Czy jest gładki, chropowaty? Jakiego jest koloru?

Jakie ma gałęzie? Czy rosną do góry, czy schylają się ku dołowi? Jest ich dużo, czy mało?

Jakie ma listki?

Czy są duże, jasnozielone, czy ciemnozielone. A może są małe i dopiero się rozwijają?

Czy twoje drzewo ma owoce, czy kwitnie?

Czy wokół twojego drzewka znajdują się inne rośliny, drzewa, krzewy, kwiaty?

Czy wokół twojego drzewa możemy zobaczyć jakieś zwierzęta, ludzi?

Kto lub co znajduje się wokół twojego drzewa?

Popatrzcie na swoje prace, popatrzcie na prace innych osób, każdy rysunek jest inny, tak jak wy jesteście wyjątkowi i niepowtarzalni. Wszystko to, co narysowaliście pochodzi z waszego wnętrza, jest to opowieść o was samych.

- Rytuał na zakończenie w oparciu o: „Twórcze działania dla dzieci z wykorzystaniem terapii tańcem, jogi i kreatywnego pisania” J. Jakubik – Hajdukiewicz.

Proszę, usiądźcie w kręgu na karimatach, wykonujcie to, co ja (nauczyciel ilustruje ruchem wypowiedziane zdania).

Wyciągnij ręce do nieba.

Schyl się ku ziemi

Z prawej strony weź to, co możesz wziąć od innych.

Z lewej strony daj, to co możesz dać innym

Z tyłu zagarnij, to co już było.

Z przodu otwórz ramiona na to co będzie.

AFIRMACJE, WIZUALIZACJE I INNE METODY NA KONCENTRACJĘ

Dużym powodzeniem podczas zajęć edukacyjnych cieszą się afirmacje i wizualizacje.

AFIRMACJE- to zdania wypowiedziane w celu pozytywnego nastawienia do wykonywanej czynności lub zadania. Uruchamiają one pozytywne myślenie, a przy tym wiarę we własne możliwości. Powinny być wypowiedziane przez dzieci powoli, najlepiej przy muzyce relaksacyjnej.

Oto przykłady afirmacji, które często stosujemy podczas codziennych zajęć:

- Lubię czytać książki, bo są ciekawe.
- Podczas pracy jestem skoncentrowana i potrafię wykonywać polecenia nauczyciela.
- Jestem spokojna podczas wypowiedzania się na zajęciach.
- Lubię rozwiązywać zadania matematyczne.
- Znam zasady ortografii i je stosuję podczas dyktand.

Zbiorowe powtarzanie afirmacji sprawia, że każde dziecko odbudowuje wiarę we własne możliwości i dąży do osiągnięcia zamierzonych celów.

WIZUALIZACJE to tworzenie obrazów w wyobraźni w celu lepszego zapamiętania.

Wizualizacje świetnie komponują się w zajęcia. Często stosujemy je na matematyce. Dzieci siedzą w ławkach w pozycji Dennisona z przymkniętymi oczami i wizualizują treść zadania tekstowego. Na edukacji polonistycznej słuchając tekstu czytanego przez nauczyciela uczniowie widzą kolejne obrazy w wyobraźni, dzięki temu zapamiętują szczegóły związane z wysłuchanym tekstem.

Wykorzystujemy je również podczas zajęć pozalekcyjnych, stwarzają one nauczycielowi okazję do lepszego poznania ucznia, a dziecko uczy się relaksu, odprężenia, rozwija wyobraźnię.

Przykładowa wizualizacja.

Wizualizacja- „Kwiat siły”.

Zamknij oczy.

Oddychaj spokojnie, miarowo.

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręce najpiękniejszy, twój ulubiony kwiat.

Wyobraź sobie, że trzymasz go za łodyżkę, poczuj ją dokładnie między palcami. Jest długa, czy krótka, sztywna, czy wiotka?

Teraz dotknij w myśli kwiat. Pomyśl, jakiego jest koloru, czy ma wiele barw, czy jest jednokolorowy? A teraz powąchaj go, poczuj jego zapach, czy jest intensywny, mocny, czy delikatny?

Odpręż się. Oddychaj miarowo wdychaj jego cudowny zapach.

Pomyśl, kto ci go podarował...

Otwórz oczy – dzieci dostają od nauczyciela papierowy kwiat.

Na środku kwiatu napisz swoje imię. Na jednym płątku napisz nazwę swojego ulubionego koloru, na drugim ulubioną potrawę, na trzecim ulubioną zabawkę, na czwartym narysuj swoją buzię, jak się dzisiaj czujesz?

MUZYKA RELAKSACYJNA – Wycisza emocje i redukuje napięcie.

Szybki rozwój cywilizacji przyczynia się do tego, że żyjemy w ciągłym pośpiechu i napięciu, w związku z tym coraz częściej szukamy sposobów na osiągnięcie relaksu, rozładowanie stresu i negatywnych emocji. Jednym z takich sposobów jest słuchanie muzyki klasycznej, która pomaga nam wrócić do równowagi, wycisza, porządkuje emocje.

Słusznie uważa się, że może ona ułatwić proces zapamiętywania i przyswajania wiedzy, powiększać pamięć i uwalniać od stresu. Muzyka ponadto uaktywnia prawą półkulę mózgu odpowiedzialną za intuicję i przeżycia estetyczne.

Muzykoterapia staje się coraz popularniejsza, terapeuci polecają wszystkim codziennie słuchanie odpowiednio dobranych utworów.

Dzieciom wskazane jest systematyczne słuchanie muzyki poważnej podczas nauki czy zabawy.

W swojej wieloletniej praktyce pedagogicznej wykorzystywałyśmy różnorodną muzykę, jednak zawsze szczególnie nacisk kładłyśmy na muzykę poważną.

Dzieci sześć-, czy siedmioletnie przychodzące po raz pierwszy do szkoły wymagają szczególnej uwagi i opieki ze strony nauczyciela. Muzyka, która wycisza, działa na emocje czy wyobraźnię redukuje napięcie i pomaga w adaptacji do nowych warunków.

Muzykę klasyczną, nie tylko Mozarta wykorzystujemy codziennie już od pierwszej klasy.

Włączamy muzykę podczas pisania wzorów literopodobnych, liter, cyfr.

Obserwujemy u dzieci radość, mniejsze napięcie mięśni rąk, spokój oraz wzmożoną koncentrację podczas wykonywania zadania. Nawet dzieci nadrużliwe z przyjemnością pracują. Muzykę relaksacyjną można stosować na zajęciach plastyczno-technicznych oraz jako przerywnik podczas zajęć. Do całkowitego zrelaksowania się czytamy z odpowiednią intonacją opowiadania poprzedzone ćwiczeniami kinezyjologicznymi.

Polecamy płytę CD Get Ready to Learn - wydaną przez Neuro Kinesiology Institute z 2005r. oraz „Muzyczną receptę na szczęście” Bożeny Lechickiej.

Muzykę poważną zazwyczaj wykorzystywaaliśmy na początku zajęć dydaktycznych, czy pozalekcyjnych w celu odpowiedniego przygotowania dzieci do nauki.

Propozycje ćwiczeń do muzyki poważnej

-RYSOWANIE DO MUZYKI POWAŻNEJ

Pomoce – karimaty, pastele olejne lub kredki świecowe, duże arkusze szarego papieru przyklejonego do podłogi, magnetofon z muzyką poważną np. Mozart „Symfonia nr 40 g- moll” .

Opis ćwiczenia.

Wybierzcie sobie dwie dowolne kredki, jedną kredkę weźcie do ręki prawej, drugą do lewej. Usiądźcie na karimacie w dużej odległości od siebie. Połóżcie się na papierze w ten sposób, aby każdy z was mógł swobodnie poruszać rękoma. Zamknijcie oczy, wsłuchajcie się w muzykę, pozwólcie rysować waszym rękoma, to co czujecie słuchając muzyki Mozarta.

Wstańcie, popatrzcie na swoją pracę, to są wasze przeżycia. O czym myślałeś, co czułeś słuchając muzyki?

- Koncert na róg nr4 Es-dur KV 495

-Bieg po sali z rolką papierową, swobodne, naprzemienne podskoki, naśladowanie grania na rogu.

- Marsz Turecki

- ustawienie w kole,

- każde dziecko ma dwie bambusowe pałeczki (ok. 30 cm długości),

- wybieramy dziecko, które stojąc w środku koła układa pałeczki w różnych kierunkach i wystukuje rytm,
- pozostałe dzieci wiernie go naśladowują, pod koniec zabawy prowadzący wybiera swojego zmiennika.

- **Eine kleine Nachtmusik -Rondo Allegro**

- rysowanie oburącz ,
- rysowanie leniwych ósemek prawą ręką, lewą, oburącz na dużych arkuszach papieru.

- **Piano Concerto No. 21 - Andante**

- uczniowie siedzą wygodnie w kręgu,
- słuchając muzyki każdy rysuje w powietrzu obraz ją ilustrujący,
- uczniowie opowiadają o swoich przeżyciach i doznaniach towarzyszących podczas słuchania muzyki.

Każdy z nas pracując z dziećmi dobrze wie, że najlepiej poprowadzone zajęcia pod względem metodycznym nie zawsze daje takie efekty jakich byśmy oczekiwali. Dlatego też wciąż poszukujemy nowych rozwiązań, metod, które przede wszystkim będą atrakcyjne dla dzieci, a skuteczne dla nas.

Często jest tak, że uczniowie kiedy piszą są zdyscyplinowani, natomiast kiedy mają śledzić to co my piszemy na tablicy, bądź kolega czy koleżanka w klasie robi się szum, zniecierpliwienie. Czasami wystarczy powiedzieć tylko jedno słowo, które zmobilizuje dzieci do skupienia uwagi. My wymyśliłyśmy słowo: **EKSPERCI**. Wyjaśniłyśmy magiczne znaczenie tego wyrazu i do tej pory odnosi ono zamierzony skutek.

Na pewno większość z nas podczas zajęć wykorzystuje **PACYNKĘ**. Sprawdziłyśmy że warto wprowadzać ją zawsze wtedy, kiedy dzieci mają problem z opanowaniem jakiejś partii materiału, albo wtedy kiedy w klasie jest problem wychowawczy. Dobrze by było żeby, pacynka pojawiła się już na pierwszym spotkaniu z pierwszakiem w celu poznania klasy. Pojawiający się uśmiech na twarzach dzieci będzie świadczył o tym, że w szkole jest fajnie. Nasza pacynka ma na imię Kaziu i w tym dniu rozmawia z dziećmi na temat bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię.

Polecamy też inne metody, które podczas codziennej pracy z dziećmi często tworzą tzw. **ramówkę lekcji**. Są to między innymi:

- **Pileczki z wypustkami i antystresowe**. Ich celem jest zredukowanie napięcia, zmobilizowanie mózgu do pracy.
- Na każdej lekcji uczniom towarzyszy **woda**, która ma przecież zbawienny wpływ na nasz organizm.

Podczas pierwszego spotkania z rodzicami klas pierwszych mocno akcentujemy zbawienny wpływ wody na organizm człowieka. Prosimy rodziców o codzienne dawanie dziecku do szkoły wody mineralnej niegazowanej. Uczniowie mogą pić wodę w trakcie zajęć edukacyjnych, zauważyliśmy, że dzieci lepiej się koncentrują i pracują.

- Każdy dzień w szkole rozpoczyna się **ćwiczeniami kinezyjologicznymi**, wygłaszaniem rymowanek kinezyjologicznych. Tak rozpoczęty dzień sprzyja większej koncentracji na lekcji. Ćwiczenia zawsze prowadzą dyżurni.
- Zazwyczaj na koniec dzieci mówią rymowanąkę i siadają w pozycji Dennisona: „**By łatwo zdobywać wiedzę w pozycji Dennisona siedzę**”.

Podczas naszej wieloletniej praktyki śmiało możemy stwierdzić, że ćwiczenie to, nie tylko zmniejsza napięcie emocjonalne i pomaga w koncentracji uwagi, ale przede wszystkim mobilizuje dzieci do pełnej dyscypliny przed rozpoczęciem zajęć i czyni „cuda” z najbardziej rozbrykaną klasą.

Kiedy dzieci w trakcie zajęć muszą z ławki przejść na dywan, poruszają się w kierunku dywanu stosując **ruchy naprzemienne**. Oprócz wartości terapeutycznej (integrują lewą i prawą półkulę, polepszają koordynację, poprawiają przepływ energii) są doskonałą pomocą przy zdyscyplinowaniu grupy.

- Świetnym urozmaiceniem dla prowadzących są karty kinezyjologiczne. Jest to zestaw kart, które opisują i ilustrują różne ćwiczenia z Gimnastyki Mózgu. Zabawa polega na tym, że uczniowie losują kartę i pokazują ćwiczenie. Ćwiczenia te wykorzystane na początku dnia mobilizują dzieci do wysiłku umysłowego, są atrakcyjną i lubianą przez uczniów formą.
- *Pomysł: Lilla Gil, Jolanta Iwanio.*

Dużym powodzeniem wśród dzieci podczas zajęć cieszą się ćwiczenia na kręgosłup. Każde dziecko podczas trwania zajęć ma możliwość się odprężyć i wykonać wybrane ćwiczenia. Oto proponowane ćwiczenia:

- Sięganie do chmur- unoszą obie ręce wysoko w górę i przeciągają się.
- Pokazywanie medali- kręcą głową w prawo w lewo podziwiając medale.
- Gorące krzesło- szybko wstają i siadają.
- Globus- ulubione ćwiczenie przez dzieci. Uczniowie stają prosto na jednej nodze, drugą zginają w kolanie i umieszczają na udzie, podnosząc obie ręce do góry, łącząc ze sobą dłonie.

Pamięć łączy się ściśle z koncentracją uwagi. Poprzez różnorodne ćwiczenia można uzyskać oczekiwane efekty.

„W czasie trwania zajęć efektywną metodą będzie **wpatrywanie się w czarny punkt**.

Uczeń trzyma przed sobą białą kartkę z namalowaną pośrodku czarną kropką. Wpatruje się w nią tak długo aż zauważy cienie wokół kropki- oznacza to że jest optymalnie skoncentrowany. Można urozmaicić ćwiczenie stosując ćwiczenie kinezylogiczne -**punkty pozytywne**, masujemy je myśląc przy tym pozytywnie.

Rysowanie symboli graficznych. Dziecko podczas słuchania czytanego tekstu przez nauczyciela celem lepszego zapamiętania, rysuje na kartce rytmicznie i dość szybko małe krzyżyki.

Rysowanie figur gałkami ocznymi. Ćwiczenie wykonuje się przed czytaniem tekstów. Przy zamkniętych powiekach rysujemy np.: 5 kwadratów, 5 linii poziomych, pionowych, 5 kół”.

Pomysł wprowadzenia wyżej wymienionych metod zaczerpnęliśmy z książki I. Mańkowskiej pt.: „Kreowanie rozwojem dziecka”.

Uczniowie lubią ćwiczenie na koncentrację z papierową kuleczką. Dzieci stają obok ławek lub na dywanie i wpatrują się w papierową kulę, którą trzyma nauczyciel, muszą zareagować w momencie, gdy piłeczka upadnie na podłogę np. podnosząc rękę do góry. Dzieci mogą wykonać to samo ćwiczenie odwracając się tyłem do nauczyciela lub zamykając oczy. Ćwiczenie można urozmaicać stosując różnorodne przedmioty, początkowo może to być klucz, mała piłeczka, moneta, kreda, itp.

Aby uaktywnić dzieci podczas zajęć, terapeuci proponują umieszczenie nad tablicą narysowany na dużej kartce znak x . Uczniowie patrzą na ten znak stojąc lub siedząc i wygłaszają rymowanek kinezylogiczną.

**Gdy na x popatrzę to mam
lepszą koncentrację!**

Jest to świetna motywacja do podjęcia wysiłku umysłowego.

CZARNY TEATR

Po raz pierwszy metodę poznałyśmy w 2010 roku podczas międzynarodowych warsztatów z osobami upośledzonymi umysłowo zorganizowanych przez Fundację Krzyżowa dla Porozumienia Europejskiego, podczas, których prowadziłyśmy zajęcia.

Zaskoczyło nas to, że podczas realizacji przedstawień metodą czarnego teatru nie ma barier językowych, ruchowych czy intelektualnych.

Urzekł nas efekt końcowy –wspaniałe przedstawienie w wykonaniu osób niepełnosprawnych.

Ruch w połączeniu z muzyką i fluorescencyjnym światłem są niebywałe, wprowadzają nas w magiczny świat, który znika wraz z zapaleniem światła.

Co to jest czarny teatr ?

Czarny teatr to technika bardzo stara, dotarła do nas z Dalekiego Wschodu.

Dawno temu aktorzy ubrani na czarno nosili przed sobą duże, barwne lalki.

W dwudziestym wieku, w momencie wynalezienia lampy, dającej światło ultrafioletowe pojawiły się nowe możliwości, które bardzo szybko wykorzystali w czarnym teatrze Czesi. Praskie teatry osiągnęły w tej sztuce absolutne mistrzostwo, jest ich w Pradze kilka.

Współcześnie łączymy białe lub czarne tkaniny, specjalne oświetlenie z wykorzystaniem lamp uv oraz muzykę, która odpowiednio dobrana jest jednym z najważniejszych czynników, które działają na wyobraźnię widza.

Tło – scena zazwyczaj jest czarna, jak również występujący aktorzy ubrani są na czarno, dzięki temu, stają się niewidoczni dla otoczenia, ale równocześnie mają możliwość tworzenia wykorzystując białe rekwizyty (chusty, wstęgi, rękawiczki), które pod wpływem światła uv „świecą” w ciemności.

W czarnym teatrze „grają” białe rekwizyty czy przedmioty animowane przez aktorów, bo na scenie widoczne są tylko one.

W jakim celu wykorzystuje się czarny teatr?

Metoda ta powinna być wykorzystywana szczególnie w przypadku dzieci nieśmiałych, wycofanych, niechętnie biorących udział w przedstawieniach, ma ogromny wpływ terapeutyczny na tzw. dzieci trudne. Pomaga w pozbyciu się kompleksów, dowartościowuje, rozwija wyobraźnię.

Stosowana jest również w nauczaniu specjalnym, w terapii osób z różnymi deficytami rozwojowymi.

Czarny teatr jest metodą bardzo widowiskową, niezwykłą, ale równocześnie bardzo absorbującą, wymagającą wiele pracy ze strony nauczyciela. Układając scenariusz przedstawienia trzeba przemyśleć każdy wprowadzany element wizualny.

Wskazówki praktyczne:

Pomieszczenie, w którym będzie wystawiana sztuka musi mieć scenę wyłożoną czarną tkaniną, lub papierem, zasłonięte na czarno okna.

Nad sceną należy powiesić dwie lampy ultrafioletowe.

Trzeba zgasić światło.

Uczniowie są ubrani na czarno (wtedy są niewidoczni dla widzów) lub na biało (wtedy białe ubranie „świeci”).

Przedstawianym scenom towarzyszy muzyka i czasami dodatkowo słowo aktora.

Przykładowe miniatury do wykorzystania w czarnym teatrze:

1. POWITANIE

W scenie bierze udział pięcioro dzieci.

Dzieci ubrane całe na czarno, na rękach czarne rękawiczki, twarz zakryta czarną maską.

W tle słychać muzykę poważną np. „Habanera” – G.Bizet.

Aktorzy wychodzą na scenę trzymając w dłoniach czarne kartki, w tym momencie dzieci nie są widoczne.

Następnie kolejno, wolno, w takt muzyki odwracają kartki na drugą stronę, na czarnym tle naklejone są białe kolejne litery, które tworzą napis: „WITAMY”, po pokazaniu powitania dzieci odwracają kartki na czarną stronę i schodzą ze sceny.

2. NAJWAŻNIEJSZA JEST RODZINA

W scenie bierze udział siedmioro dzieci, ubranych na czarno, twarze mają również pomalowane na czarno.

Wszystkie sylwety przedstawianych przedmiotów i ludzi są wycięte z brystolu – z jednej strony czarne, z drugiej białe.

Puszczamy muzykę „Poranek” – E.Gierg, dzieci wychodzą przy kolejnych frazach muzyki.

DESZCZ - wychodzi pierwsze dziecko, które podrzuca do góry białe konfetti.

SŁOŃCE - pojawia się drugie dziecko z wyciętym białym słońcem, które porusza w takt muzyki i zostaje na środku sceny.

DRZEWO- na czarnym brystolu przeciętym na pół naklejone są dwie białe połówki drzewa, najpierw wychodzi dziecko z jedną częścią, zatrzymuje się pod słońcem, po chwili wychodzi dziecko z drugą częścią, łączą drzewo w całość.

KWIATY – kolejne dziecko wychodzi z białymi kwiatami, klęka pod drzewem.

PTAK- następne dziecko tańczy z białym ptakiem, przelatuje nad drzewem i zatrzymuje się.

RODZINA – ostatni aktor siada pod drzewem i kolejno odsłania postaci – mamy, taty i dziecka.

Chwilę stoją zasłuchani w muzykę i kolejno schodzą ze sceny.

3. PRZYPOWIEŚĆ O ORLE

W scenie bierze udział: dziecko przebrane za ojca, pięcioro dzieci ubranych na czarno, mają na twarzach czarne maski.

Rekwizyty: biały woal, duże białe jajko, gniazdo, dwie - białe sylwety orłów – z jednej strony czarne, z drugiej białe, są one ułożone czarną stroną do góry w wyznaczonym wcześniej miejscu na scenie, wycięte dziurkaczem kółka z białego papieru.

Przebieg przedstawienia.

W tle muzyka Mozarta, na scenie pojawia się aktor ubrany na czarno, który w takt muzyki podrzuca do góry wycięte z papieru konfetti.

Narrator:

Pewien człowiek znalazł jajko orła.

Zabrał je i włożył do gniazda kurzego w zagrodzie.

Na scenie pojawia się ojciec, który znajduje jajko i wkłada je do gniazda, po czym schodzi ze sceny.

Narrator:

Orzełek wylął się i rósł wraz ze stadem kurcząt, myślał, że jest podwórkowym kogutem. Potrafił nawet trzepotać skrzydłami i fruwać kilka metrów w powietrzu, no bo czy nie tak właśnie fruwać koguty?

Na scenę wchodzi trójka aktorów ubranych na czarno, dwóch tańczy z kurczakami, jeden z orzełkiem.

Narrator:

Minęły lata i orzeł zestarzał się.

Aktorzy odkładają na scenę sylwetki kurczaków i orzełka czarną stroną do góry.

Pierwszy aktor bierze ze sceny wyciętą sylwetę orła i wiruje z nią w tańcu, unosząc do góry i opuszczając ją nisko.

Kolejny aktor siedzi na scenie z sylwetą kury, trzeci trzyma w dłoni drugiego orzełka, którego delikatnie podnosi do góry i opuszcza.

Narrator:

Pewnego dnia zauważył wysoko nad sobą wspaniałego ptaka.

Płynął elegancko i majestatycznie wśród prądów powietrza, ledwie poruszając złocistymi skrzydłami.

Orzełek:

-Co to jest?

Narrator:

Stary orzeł zapytał kurę stojącą obok.

Kura:

- to orzeł, król ptaków- odrzekła kura.

Aktor trzymając orła w górze nad kurą i orzełkiem oddala się ze sceny.

Kura:

Ale nie myśl o tym.

Ty i ja jesteśmy inni niż on.

Narrator:

Tak więc orzeł więcej o tym nie myślał.

Aktor odkłada kurę czarną stroną do góry, bierze do ręki białą tkaninę, którą układa na orzełku.

Narrator:

I umarł, wierząc, że jest kogutem w zagrodzie.

4. PRZYPOWIEŚĆ O ŚWIECACH

Osoby występujące: czworo dzieci w białych strojach z zapalonymi lampionami, dodatkowo dzieci ubrane na czarno: narrator, dwoje dzieci z dużymi sylwetami białych gołębi (symbolizują pokój), kilkoro dzieci z zapalonymi latarkami (symbolizują wiarę), dwoje z sylwetami białych serc (miłość), dziesięcioro dzieci ubranych na biało, w dłoni trzymają pałeczki fluorescencyjne, świecące w ciemności.

Pomoce: muzyka Mozart „Koncert fortepianowy nr 21C-dur”.

Przebieg przedstawienia

W oddali słychać muzykę, na scenie stoi narrator i czworo dzieci, w białych strojach z lampionami (w każdym lampionie jest włożona latarka. Wraz z opowieścią narratora na scenie pojawiają się i tańczą kolejno aktorzy z gołębiami, latarkami, sercami oraz aktor w białej pelerynie i masce odtwarzający tańcem powiew wiatru.

Uczniowie symbolizujący świece kolejno gaszą lampiony. Na końcu dziecko w białym ubraniu podbiega i zapala pałeczkami fluorescencyjnymi pozostałe świece.

Narrator:

Cztery świece płonąć spalały się powoli... Panowała całkowita cisza tak, że można było usłyszeć jak rozmawiają ze sobą. Pierwsza mówiła:

Świeca pierwsza:

„Ja symbolizuję POKÓJ ale ludzie nie potrafią sprawić by zapanował. Właściwie myślę, że nie pozostaje mi nic innego jak zgasnąć!”

Narrator:

Tak też uczyniła, powolutku, spokojnie świeca zgasła zupełnie. Druga mówi:

Świeca druga:

„Ja jestem WIARA. Niestety jestem zupełnie bezużyteczna. Ludzie nie chcą wiedzieć o mnie i dlatego nie ma sensu bym pozostała zapalona.”

Narrator:

Ledwie skończyła mówić, powiał delikatny wietrzyk i zgasił świece. Bardzo smutno trzecia świeca dodaje :

Świeca trzecia:

„Ja jestem MIŁOŚĆ . Nie mam już dłużej siły płonąć. Ludzie nie doceniają mnie i nie rozumieją jak jestem ważna. Oni, co gorsze, nienawidzą tych, którzy kochają ich najbardziej.”

Narrator:

I bez czekania na inne świece zgasła.

W tym momencie...nieoczekiwanie weszło do pokoju małe dziecko i widząc trzy świece zgaszone, przelęknione prawie całkowitą ciemnością ,krzyknęło:

Dziecko:

„Co robicie! Musicie pozostać zapalone, ja boję się ciemności!”

Narrator:

I mówiąc to wybuchło płaczem.

Czwarta świeca z z troskaniem powiedziała:

Świeca czwarta:

„Nie bój się, nie płacz. Dopóki ja jestem zapalona, możemy zawsze rozpalić na nowo trzy pozostałe świece! Ja jestem NADZIEJA.”

5. SCENARIUSZ PRZEDSTAWIENIA PT.: „BAŚŃ O ZIEMNYCH LUDKACH” , opracowany na podstawie utworu Juliana Ejsmonda do muzyki „Cztery pory roku” Vivaldiego.

W przedstawieniu występują:

narratorzy -ubrani na czarno,

matka Ziemia – ubrana w białą suknię w ręce trzyma fluorescencyjne pałeczki,

krasnale, bocian, ślimak – ubrani na białe,

kret – strój czarny, twarz pomalowana białą farbą, białe rękawiczki i buty,

jaskółka strój biało-czarny,

biedronka- biała czapka i getry, czerwone skrzydełka w białe kropki,

Wiosna – biało-zielona sukienka i wianek,

Lato- sukienka w kwiaty

Niezapominajka – ubrana w błękitną sukieneczkę, w koszyczku ułożone bukieciki niezapominajek

Jesień – szaro- czarna sukienka.

Rekwizyty wycięte z białego, sztywnego kartonu- chrabąszcz, grzebień, pędzel, gąbka, słońce, liście, konfetti, biały woal.

SCENA I

Światło zgaszone, zapalone są tylko dwie lampy UV, cała scena wyłożona czarną tkaniną.

NARRATOR 1

W głębi ziemi, wśród korzeni żyją sobie ziemne ludki, ród to miły i wesoły i potężny choć malutki...

podczas zimy, gdy na świecie srogie mrozy i wichury, ziemne ludki zamieszkują kretowiska, mysie dziury...

Ale skoro złote słońce promieniście znów zaświeci,

Matka Ziemia budzi ze snu ukochane swoje dzieci.

(Muzyka „Cztery pory roku” - Wiosna, Vivaldi.)

ZIEMIA

(Tańcząc do muzyki, budzi krasnoludki ze snu dotykając je pałeczkami fluorescencyjnymi.)

Wstawać śpiochy, wstawać zaraz, a toście się rozespali!
Czyż nie wiecie, że tam w górze już się słonko cudne pali?
Już niedługo ptasząt piosnka dźwięcząc będzie het w błękicie!
A wy śpicie, małe śpiochy, a wy jeszcze grzecznie śpicie!

NARRATOR 2

Zrywają się ze snu malcy a radość im z ocząt tryska.
(Krasnale wstają, przeciągają się, ziewają, rozglądają się zdziwione.)

KRASNAL 1

Hej, Wiosenka już się zbliża!

KRASNAL 2

Czas wychodzić z kretowiska!

KRASNAL 3

Ale wstyd w tych ziemnych szatkach dostać się na światło dzienne...

NARRATOR 2

Ziemne ludki szyją sobie suknie różnych barw – wiosenne.

NARRATOR 3

Te czerwienią się jak maki, tamte modre jak bławatki...

KRASNAL 1

Uszyjemy sobie razem, kolorowe, barwne szatki!
(Krasnale naśladują szycie.)

NARRATOR 4

Podczas pracy rozmawiają:

KRASNAL 3

Co się tam na świecie dzieje?

KRASNAL NAUCZYCIEL

Jak to ślicznie pachnąć będą kwietne łąki, leśne knieje!

KRASNAL 4

Ile uciech, ile szczęścia czeka nas na każdym kroku!

KRASNAL MALARZ

Ile zabaw, ile szczęścia od jutrzeńki aż do zmroku!

NARRATOR 4

Matka Ziemia upomina:

ZIEMIA

(Spacerując po scenie poucza krasnale.)

Pamiętajcie, drogie dziatki, gdy będziecie stąd wychodzić, weźcie wszystkie swe manatki.

Jeśli bowiem zapomnicie fiołków, sasanek, bazi, nie weźmiecie skocznych żuczków, dobra Wiosna się obrazi...

Dobrej Wiośnie będzie przykro...

(Pojawia się kret.)

KRET

Dobra Wiosna się zasmuci, a niegrzeczny ludek powie, już nigdy nie powróci.

(Wbiega biedronka.)

BIEDRONKA

Na Wiosenki przywitanie świat wystrójcie uroczyście, z gęstwiny lasu pozmiatajcie zeszłoroczne zwiędłe liście...

ZIEMIA

Świeżą farbą wymalujcie rzek powierzchnię na błękitno, wymyjcie buzie kwiatkom, co na wonnych łąkach kwitną.

NARRATOR 4

Malcy biorą się do pracy pełni szczęścia i wesela.

KRASNAL 5

A ja szczotką i grzebykiem uczeszę złote włoski trzmiela.

(Krasnal wyciąga z kieszeni biały grzebyk i sylwetę trzmiela, naśladuje jego czesanie.)

NARRATOR 5

Drugi skrzydła biedroneczce myje gąbką z dużą siłą, pieśczośliwie doń przemawia:

KRASNAL NAUCZYCIEL

Biedroneczko moja miła, twoje skrzydła są przejrzyste, a za chwilę będą bardzo, bardzo czyste.

(Krasnal myje skrzydełka biedronce.)

NARRATOR 6

Trzeci zasiadł do malarstwa. Chwyta żuczki, chrząszcze, larwy i odnawia na ich szatkach świeżą farbą zblakłe barwy.

KRASNAL MALARZ

Będziesz złoty i różowy, będziesz śliczny, piękny nowy.

KRASNAL 5

Inni uczą polne ptaszki jak się trzeba modlić rano, Kidy na błękitnym niebie purpurowe zorze wstaną.

(Na scenę wylatują jaskółka i bocian, krasnale wykonują czynności o których jest mowa w tekście.)

KRASNAL NAUCZYCIEL

Pamiętajcie o tym dzieci, aby chwalić złote słońce, które jasno dla nas świeci.

(Narrator unosi do góry duże słońce, wycięte z białego kartonu.)

SCENA II

NARRATOR 6

Aż pewnego dnia uderzy pod niebiosa wieść radosna:

WSZYSCY RAZEM:

Wiosna, Wiosna, już nadchodzi Wiosna, Wiosna, cudna Wiosna!

NARRATOR 6

Wtenczas wszystkie ziemne ludki pójdą Wiośnie wręczyć dary, pożegnają Ziemię Matkę i podziemia półmrok szary.

(Zapalone światło, wręczanie darów Wiośnie przez krasnale przy muzyce Vivaldiego.)

KRASNAL 5

Wracać będą boćki białe do swych starych gniazd nad strzechą.

(Wlatuje bocian.)

BOĆKI

Każdy chyba to przyznaje, że Polska to cudny kraj nad kraje.

KRASNAL 6

Wracać będą jaskółeczki do ojczystych stron z uciechą.

(Pojawia się jaskółka.)

JASKÓŁKI

Piękne wioski za granicą, ale serca nie zachwycą, piękne są inne kraje, lecz ja w Polsce swej zostaję.

NARRATOR 7

Idą, idą długą wstęgą, tam, gdzie jasne słońko świeci, a Wiosenka się raduje i całuje dobre dzieci.

(Krasnale ustawione jeden za drugim witają się z Wiosną.)

WIOSNA

Skarby moje, dzieci moje, za to, żeście takie grzeczne, dam wam dużo, dużo szczęścia, dam wam cudne dni słoneczne.

NARRATOR 7

Ziemne ludki oglądają każdy nowy cud w zachwycie.

KRASNAL 1

Ach jak pięknie, ach jak cudnie lśni słońeczko na błękiecie.

(Na scenie pojawia się ślimak.)

NARRATOR 4

Nagle... ślimak wylazł z trawy. Krzykną ludki:

WSZYSCY RAZEM

Pokaż rogi! Ślimak, ślimak pokaż rogi, damy ci sera na pierogi.

NARRATOR 2

A gdy ten na grosik chciwy, wysunął główkę rogatą, drażniąc się z nim małe ludki ociągały się z zapłatą.

ŚLIMAK

Dziś wybaczę wasze psoty, czas się zabrać do roboty, każdy mówi, że powolny, a ja jestem tylko dostojny.

SCENA III

(Podczas całej sceny III w tle rozbrzmiewa muzyka Vivaldiego – Lato.)

NIEZAPOMINAJKA

Idzie Lato już po świecie, polnych świerszczy brzmia orkiestry.

(Pojawia się na scenie Lato. Niezapominajka wręcza pani Lato bukiet kwiatów.)

LATO

Dam wam długi dni ciepłutkie, dam wam kolorowe kwiatki. Niech zapachną barwne malwy, niech popłyną ptaków trele! Niechaj pięknie i radośnie polnych świerszczy brzmia kapele.

NARRATOR 5

Najweselej ziemne ludki czują się wśród kwiecia łąki.

NIEZAPOMINAJKA

Gdy będziecie znów pod ziemią...

NARRATOR 5

Szepczą niezapominajki.

NIEZAPOMINAJKA

Pamiętajcie, miłe dzieci, o tym cudnym kraju z bajki.

NARRATOR 7

(Muzyka puszczona bardzo głośno, Lato wraz z krasnalami i Niezapominajką tańczą.)

Wszystko płąsa, wszystko tańczy, brzmi muzyka, dźwięczą śmiechy. A, że wietrzyk poprosił trawkę do walczyka, więc przerwano skoczne tany i przestała grać muzyka.

SCENA IV

(Zgaszone światło, zapalone lampy UV, w tle rozbrzmiewa muzyka Vivaldiego – Jesień.)

NARRATOR 8

Pośród zabaw i uniesień, wśród zachwyków i uciechy, ani się spostrzegły dzieci, jak nadeszła zimna Jesień.

(Na scenę wchodzi pani Jesień, która tańczy, narratorzy ubrani na czarno rozrzucają wokół białe liście.)

NARRATOR 7

Zatęskniły jaskółeczki za gorącym krajów żarem, zatęskniły białe boćki za pachnącym łąk bezmiarem.

(Odlatują jaskółka i bocian.)

JESIEŃ

Zetnę mrozem liście, kwiatki! Proszę odejść ziemne ludki do swych jamek, do swej matki. *(Krasnale układają się na podłodze i przytulają do Matki Ziemi.)*

ZIEMIA

Ułożę was do snu malcy, nucąc ciche kołysanki, o tej Wiośnie, co znów przyjdzie siejąc fiołki i sasanki.

(W tle rozbrzmiewa muzyka Vivaldiego – Zima.)

Matka Ziemia rozrzuca białe konfetti na krasnali, niektórych przykrywa białym woalem.)

NARRATOR 8

I śniło się ziemnym ludkom, że w gęstwinie słowik śpiewa, a to wył lodowy wichur, obdzierając z liści drzewa.

PIŁKI EDUKACYJNE EDUBAL

Z piłkami edukacyjnymi po raz pierwszy zetknęliśmy się podczas szkolenia zorganizowanego w naszej szkole w 2005 roku. W przeciągu miesiąca piłki zostały zakupione i wtedy, mając do dyspozycji niewielką broszurkę z przykładowymi zabawami, same zaczęliśmy eksperymentować.

Odbyliśmy również trzydniowe szkolenie we Wrocławiu.

W tym czasie został ogłoszony ogólnopolski konkurs na najciekawszy scenariusz z wykorzystaniem piłek Edubala, w którym wzięliśmy udział, jednak nie został on rozstrzygnięty ze względu na zbyt małe zainteresowanie ze strony nauczycieli.

Co to są piłki edukacyjne Edubala?

Edubale to piłki do mini gier zespołowych, zaprojektowane specjalnie dla dzieci w młodszym wieku szkolnym. Istotne jest to, że rozmiarem, a więc i wagą dostosowane są do wieku dziecka.

Mogą być wykorzystywane w szkołach podstawowych i specjalnych, zarówno podczas lekcji wychowania fizycznego, gimnastyki korekcyjnej jak również na zajęciach edukacji wczesnoszkolnej.

W zestawie znajdują się 94 piłki w czterech kolorach: żółtym, zielonym, czerwonym, niebieskim. Edubale mają na swojej powierzchni nadruki liter, znaków działań matematycznych.

Autorami piłek są pracownicy naukowcy Katedry Zespołowych Gier Sportowych Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Produkcją zajęła się firma Vega Europe.

Dlaczego warto wykorzystywać Edubale w procesie uczenia?

Stanowią atrakcyjną pomoc biorąc pod uwagę rozmiar, kolorystykę.

Na pewno mają bardzo szerokie znaczenie społeczne, pedagogiczne i psychologiczne.

Sprzyjają integracji klasy, uczą logicznego myślenia, doskonałą słuch fonematyczny, utrwalają umiejętności ortograficzne, gramatyczne, czytania i liczenia, rozwijają pamięć oraz doskonałą umiejętności sportowe.

Nie bez znaczenia jest również ich wartość terapeutyczna, gdyż uczeń doświadcza pozytywnych emocji - radości, przyjemności oraz rozładowania napięcia nerwowego.

Ważne jest również to, że uczą podejmowania decyzji, czy dokonywania wyboru, jak również zachowania w roli zwycięzcy i pokonanego.

Działają wielosensorycznie przez co dają możliwość nauki każdemu dziecku, zgodnie z preferowanym systemem sensorycznym. Uczeń zdobywa, czy utrwała wiedzę w zabawie, działając.

I tu po raz kolejny znajduje potwierdzenie zdanie Paula Dennisona, że „ruch jest drzwiami do uczenia się”.

W jaki sposób wykorzystujemy piłki edukacyjne w codziennej pracy?

Najczęściej korzystamy z nich podczas zajęć ruchowych oraz dodatkowych zajęć pozalekcyjnych –terapeutycznych lub rozwijających zainteresowania sportowe.

Na zajęciach ruchowych staramy się stosować i dobierać takie zabawy, które chociaż częściowo są związane z aktualną tematyką lub wprowadzanymi treściami programowymi.

Wiele przykładów zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem piłek edukacyjnych znajdziecie w:

Żak A. „100 gier i zabaw ruchowych dla dzieci sześcioletnich z wykorzystaniem piłek edukacyjnych edubal”
Wrocław 2004

Rokita A. Rzepa T. „Bawiąc - uczyć się - piłki edukacyjne w nauczaniu zintegrowanym” AWF Wrocław 2002

Rokita A. Rzepa T. „Piłki edukacyjne w kształceniu wczesnoszkolnym” AWF Wrocław 2005

Wskazówki do pracy

Pierwsze zajęcia, podczas których zapoznujemy dzieci z piłkami poprzedzone są podaniem zasad korzystania z piłek.

Informujemy dzieci, że na początku przed podaniem i rozpoczęciem zabawy siadają skrzyżnie, piłka leży na kolanach, wszyscy słuchają objaśnień nauczyciela. Na gwizdek rozpoczynają zabawę, dwa gwizdki kończą zabawę.

Unikniemy w ten sposób zamieszania.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Miejsce: sala gimnastyczna.

Czas zajęć: 45 minut

Tok lekcji	Treść	Uwagi
I. Cz. Wstępna		
1. Ćw. organizacyjno-porządkowe 2 min.	Kapitanowie zespołów rozdają szarfy Wiosna-zielone, lato-żółte, jesień-czerwone, zima-niebieskie.	Zabawa rozwija szybkość, zwinność, reagowanie na sygnały
2. Zabawa ożywiająca „Pory roku” 5 min.	Wszystkie zespoły w rozsypce biegają po boisku / uczestnicy z szarf mają zrobione ogony /. Na okrzyk np. wiosna drużyna wiosny stara się zdobyć jak najwięcej ogonów. Czas na wykonanie zadania 30 sek., po którym liczone są szarfy. Zabawę powtarzamy czterokrotnie.	W zależności od zebranych szarf przyznajemy 4,3,2,1 pkt.
3. Pory roku bawią się w berka. 5 min.	Kapitan oznaczony jest dwiema szarfami. Zespoły biegają w rozsypce. Na sygnał kapitan zimy wyłapuje zespół wiosny, kapitan wiosny wyłapuje zespół lata, kapitan lata wyłapuje zespół jesieni, kapitan jesieni wyłapuje zespół zimy. Wygrywa zespół którego kapitan pierwszy wyłapie wszystkie dzieci. Zabawa toczy się do momentu wyłapania wszystkich dzieci.	Przyznajemy 4,3,2,1 pkt.
II. Cz. Główna		
1. Wyścigi w rzędach: a / „Toczenie cyfr” 5 min.	Zespoły na linii startu w czterech rzędach w siadzie skrzyżnym. Naprzeciw drużyn w odległości 15 m ustawione są cztery skrzynie z piłkami. Na sygnał pierwsi z rzędów biegną do skrzyń odszukują piłkę z nr1 i toczą ją z powrotem do lini startu. Po klepinięciu startują drudzy z rzędu biegną i odszukują piłkę z nr2 itd. Po zakończeniu zabawy ustalamy kolejność i przyznajemy pkt. Kapitanowie na sygnał podbiegają do pacholków pod	Rozwijanie szybkości, panowanie nad piłką podczas toczenia. Znajomość cyfr.

<p>b / Zabawa z układaniem wyrazów sześć literowych 5 min.</p> <p>c / „Taśmociąg cyfrowy” 5 min.</p>	<p>którymi schowane są ilustracje przedmiotów przyporządkowanych danej porze roku. Wraca do zespołu razem rozszyfrowują wyraz z kartki. Do skrzyni z piłkami startuje pierwszy zawodnik aby odszukać piłkę z pierwszą literą wyrazu i kozłując wraca na linię startu. Kolejni zawodnicy wyszukują następne litery. Po zakończeniu sprawdzana jest poprawność ułożonych wyrazów oraz kolejność drużyn.</p> <p>Zespoły ustawiają się w równych odstępach między skrzynią z piłkami a startem. Na sygnał zawodnicy najbliżsi skrzyni wyszukują piłki z cyfrą 1, rzutem przekazują je do sąsiadów a tam piłki przekazywane są dalej aż do linii startu. W tym czasie z koszy wyciągane są piłki z cyfrą 2 itd. Wygrywa zespół który najszybciej przetransportuje piłki z nr.1-9 z kosza na linię startu.</p>	<p>Rozwijanie umiejętności kozłowania. Rozpoznawanie liter.</p> <p>Rozwijanie umiejętności chwytu i podania.</p>
<p>2. Zabawa „Mistrz dodawania” 10 min.</p>	<p>Wszystkie piłki są rozrzucone po sali, na sygnał zespoły zbierają piłki z cyframi które są składnikami liczby 10. Skompletowane piłki wrzucane są do swoich skrzyń. Sumy są liczone przez kapitanów, wygrywa drużyna która zbiera najwięcej sum.</p>	<p>Doskonalenie współpracy w małych grupach. Znajomość dodawania.</p>
<p>III. Cz. Końcowa</p> <p>1. Zabawa uspokajająca „Raki”. Ćw. korekcyjne 6 min.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porządkowe 2 min.</p>	<p>Dzieci czworakując tyłem toczą piłkę nogami po całej sali omijając przeszkody (inne raki). Zmieniają pozycję na czworaka przodem i toczą piłkę głową.</p> <p>Podanie wyników współzawodnictwa, nagrodzenie zespołów dyplomem, zebranie piłek i szarf. Zakończenie lekcji.</p>	<p>Odciążanie kręgosłupa, kształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa.</p>

Przykładowe zabawy:

1. LICZBY PARZYSTE I NIEPARZYSTE, SAMOGŁOSKI, SPÓŁGŁOSKI

- Wybierzcie sobie piłkę koloru żółtego lub zielonego, obejrzyjcie ją.

Kozłujcie ją w dowolny sposób, na gwizdek zawsze zatrzymujecie się i słuchacie poleceń, dopiero później wykonujecie moje polecenia

- liczby parzyste kozłują klęcząc, liczby nieparzyste toczą piłki,

- liczby mniejsze od 5 rzucają do dowolnego kosza, pozostałe kozłują,

-samogłoski podrzucają do góry piłkę, spółgłoski kozłują naprzemiennie,

- polujemy na liczbę najmniejszą, otaczamy ją w koło, aby nam nie uciekła.

2. ZABAWA MILCZEK

poruszacie się po sali podrzucając piłkę do góry i łapiąc ją.

Na gwizdek zatrzymujecie się, osoba do której podejść podaje wynik działania kozłując piłką tyle razy ile wskazuje wynik, nie wolno mówić.

- podaj sumę dwóch liczb: 2 i 3

- podaj różnicę: 45 -40.

3. BEREK

-osoba z szarfa jest berkiem, kogo berek dotknie piłką musi podać tyle rzeczowników (czasowników, tyle liczb parzystych, tyle roślin, zwierząt itp.) ile wskazuje liczba na waszej piłce.

4. CZARODZIEJ

Stańcie w rozsypce, Wybrana przeze mnie osoba ma piłkę i jest czarodziejem, kogo dotknie piłką ten automatycznie staje się jego pomocnikiem, bierze dowolną piłkę i razem z czarodziejem łapie inne osoby do momentu, aż każdy będzie pomocnikiem czarodzieja.

5. SAMOGŁOSKI I SPÓŁGŁOSKI

Osoby z samogłoskami kozłują piłkę lewą ręką, ze spółgłoskami prawą. Na gwizdek podrzucacie piłki do góry, łapiecie inną piłkę i znowu kozłujemy.

6. DETEKTYW

Maszerujemy kozłując piłkę naprzemiennie, na sygnał zatrzymujecie się, osoba wywołana biegnie i rzuca piłkę do kosza.

Nauczyciel wywołuje np.:

- zielona jedyńka
- żółta samogłoska

7. ROBOT

Jesteście robotami, które wykonują moje polecenia. Stoimy w lekkim rozkroku, piłka leży przed nami. Weź piłkę oburącz i podnieś ją nad głowę.

Kozłuj ją prawą ręką. Połóż piłkę przed sobą. Maszeruj dookoła niej w lewą stronę. Zatrzymaj się. Podnieś piłkę oburącz i rysuj nią leniwe ósemki. Stop.

Zaprezentowane gry i zabawy z piłkami są modyfikacją z wyżej wymienionej literatury, natomiast scenariusz zajęć jest naszego autorstwa. Podczas systematycznego wykorzystywania na zajęciach piłek edukacyjnych, dzieci same wymyślają zabawy, świetnie się przy tym bawiąc.

III. Zakończenie

Zaprezentowane przez nas metody są interesujące, ciekawe i przede wszystkim skuteczne.

W tej publikacji przedstawiliśmy kilka tych, które są nam i naszym uczniom szczególnie bliskie.

Poprzez to, że są bardzo zróżnicowane, nie pozwalają na to, aby uczeń się nudził.

Wybór metod, które wybrałyśmy nie jest przypadkowy, ponieważ wszystkie one łączą się ze sobą i pozwalają dzieciom na łatwą i przyjemną naukę. Podczas trwania zajęć nauczyciel może wykorzystywać różnorodne metody np.: wizualizacje, afirmacje, kinezylogię itp.

Ważne, aby twórczy nauczyciel cały czas, poszukiwał, pogłębiał swoją wiedzę i zarażał entuzjazmem wychowanków i innych nauczycieli.

Wachlarz metod jest bardzo duży, warto tutaj wspomnieć o: Metodzie Dobrego Startu, Metodzie Integracji Sensorycznej, Metodzie Weroniki Sherborn, czy Metodzie Knillów.

Wierzimy, że zaprezentowane przez nas metody będą dla Państwa wskazówką do pracy z dziećmi.

Dziękując za zainteresowanie się naszą publikacją, mając nadzieję, że Was zainspiruje do dalszej pracy, kierujemy do Państwa te słowa:

przeciętny nauczyciel mówi,

dobry nauczyciel tłumaczy,

wybitny nauczyciel pokazuje,

wielki nauczyciel inspiruje.

V. BIBLIOGRAFIA

1. Bąk J. Wiewióra-Pyka E. *Bajkowe spotkania*, Kraków 2003, Wydawnictwo Rubikon
2. Borowiecka R, *Uczę się z Mozartem. Program ćwiczeń i zabaw ruchowych dla dzieci , młodzieży, dorosłych wspierających ciało i umysł do skutecznego, radosnego uczenia się*, Warszawa 2004, Centrum Edukacji Diagnozy i Terapii Psychologiczno-Pedagogicznej
3. Dimoff T. Carter S. *Jak rozpoznać, że dziecko sięga po narkotyki.*, Warszawa 1993, Elma Books
4. Ejsmond J. *Baśń o ziemnych ludkach*, Warszawa 1956, Nasza Księgarnia
5. Gaś Z. *Profilaktyka uzależnień*. Warszawa 1993, WSiP
6. Gaś Z. *Rodzina a uzależnienia*. Lublin 1999, Wydawnictwo M. Curie- Skłodowskiej
7. Gładyszewska-Cylulko J. *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Kraków 2007, IMPULS
8. Hannafard C. *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej*, Warszawa 1998r., Oficyna Wydawnicza Medyk
9. Jachimska M. *Grupa bawi się i pracuje*, Wałbrzych 1994, UNUS.
10. Jakubik – Hajdukiewicz J. *Twórcze działania dla dzieci z wykorzystaniem terapii tańcem, jogi i kreatywnego pisanie* , Poznań 2005, GARMOND
11. Karolak W. *Rysunek w arteterapii*. Łódź, 2005, WSHE
12. Karolak W. *Warsztaty twórcze- warsztaty artystyczne*, Kielce, 2005, Jedność
13. Kasińska E. *Mądrze i skutecznie – zasady konstruowania szkolnego programu profilaktyki*, Kraków 2002, Wydawnictwo Rubikon
14. Kołodziejczyk A. *Program edukacyjny dla klas I-III*, Warszawa 1991, Agencja Informacji Użytkowej
15. Koneberg L., Förder G. *Kinezylogia dla dzieci: Jak uwolnić się od blokad w uczeniu się*, Gdańsk 2009, HARMONIA
16. Mańkowska I. *Kreowanie rozwoju dziecka*, Gdynia 2005, OPERON
17. Masgutowa S. i Międzynarodowy Instytut Neurokinezylogii, *Karty Kinezylogiczne* 2003
18. Molicka M. *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Leszno 1998
19. Myśliński R. *Siedem superkół. Bajki, które pomagają wychowywać*, Wydawnictwo Papiilon
20. Pluta T. *Profilaktyczno – wychowawczy program przeciwdziałania agresji u dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Kraków 2003, Impuls
21. Portman. R., Schneider E. *Zabawy na odprężenie i koncentrację*, Kielce 2003, Jedność
22. Portmann R. *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*, Kielce 2001, Jedność
23. Portmann R. *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Kielce 2002, Jedność
24. Praca zbiorowa *Twórcza Kinezylogia w praktyce*, 2004, Kined

25. Rokita A. Rzepa T. *Piłki edukacyjne w kształceniu wczesnoszkolnym*, AWF Wrocław 2005
26. Rokita A. Rzepa T. *Bawiąc - uczyć się - piłki edukacyjne w nauczaniu zintegrowanym*, AWF Wrocław 2002
27. Růcker-Venneman U. *Zabawy odprężające dla dzieci*, Kielce 2003, Jedność
28. Szmidt K. *Porządek i przygoda lekcje twórczości*, Warszawa 1996, WSiP.
29. *Twórcza Kinezylogia w praktyce*, praca zbiorowa, Warszawa 2002, KINED
30. Zwoleńska J. *Radosna Kinezylogia*, Warszawa 2005, KINED
31. Żaba-Żabińska W. *Wiersze i opowiadania nie tylko do czytania. Antologia literatury dziecięcej*, wydawnictwo MAC Edukacja
32. Żak A. *100 gier i zabaw ruchowych dla dzieci sześcioletnich z wykorzystaniem piłek edukacyjnych edubal*, Wrocław 2004, AWF