



**Potrzebne materiały:** kredki, muzyka relaksacyjna.

TEMAT TYGODNIA : W krainie muzyki

TEMAT DNIA : Muzyka relaksacyjna

15.05.2020r. (piątek)

Każdy rodzic chce, aby jego dzieci były zdrowe, szczęśliwe, radosne. Aby chętnie się uczyły, miały przyjaciół, nie sprawiały kłopotów. Aby w zgodzie żyły ze sobą i ze światem. Możemy je tego nauczyć. Wręcz powinniśmy je tego nauczyć. Tego, czyli - ogólnie mówiąc - radzenia sobie ze stresem, który wynika z trudności życiowych. Stosowanie muzykoterapii do profilaktyki bądź relaksu w pracy z dziećmi przynosi bardzo dobre wyniki. Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne. Pomaga radzić sobie ze stresem. A w dzisiejszych czasach, jest to szczególnie ważna umiejętność.

Przebieg zajęć:

1. "Otrząśnij się ze stresu" – zabawa terapeutyczna.

Rodzic prosi aby dziecko stanęło w rozkroku, następnie zaczęło się trząść całym ciałem, a w szczególności ramionami i nogami, aby strząsnęło z siebie wszystkie smutki i przykre myśli - przez ok. 1 minutę.

2. „Leniwe ósemki” - ćwiczenia na przekraczanie linii środka ciała.

a) ruchy naprzemienne:

- dotykanie prawą ręką uniesionego lewego kolana, a potem lewą ręką - prawego kolana - czynność powtarza kilka razy na przemian;

- dotykanie prawym łokciem uniesionego lewego kolana, a potem lewym łokciem prawego kolana - czynność powtarza kilka razy na przemian;

- dotykanie lewą ręką prawej stopy (ręka za plecami, noga zgięta w kolanie) i odwrotnie.

Uwagi: Ćwiczenia te wzmagają aktywność organizmu, aktywizują jednocześnie obie półkule mózgowe. Usprawniają wykonywanie zajęć domowych, uczenie się, koordynację ciała. (5 - 7minut)

b) „bardzo leniwe ósemki”

Kreślenie kciukiem, płynnym ruchem, leniwej (poziomej) ósemki, zaczynając od punktu środkowego na wysokości oczu, w lewo w górę, łukiem w dół. Potem dołem do punktu środkowego, górą w prawo, łukiem ku dołowi i dołem w lewo do punktu wyjścia. Powtórzyć 3-krotnie.

Następnie:

- drugim kciukiem (3x)

- dwoma kciukami, z rękami splecionymi (3x) na wyprostowanych łokciach, zawsze wodząc wzrokiem zza kciukiem.

Uwagi: Ćwiczenie to koordynuje działanie obu półkul mózgowych. Stanowi znaczną pomoc w reedukacji dzieci dyslektycznych. Poprawia płynność czytania, zapamiętywanie, słuchanie i myślenie jednocześnie. (5 minut)

c) „ósemki na plecach”

Dzieci palcem na siedząco rysują ósemki na plecach osoby, która siedzi z przodu (rodzic albo rodzeństwo). Najpierw jedną, potem drugą ręką (2 minuty).

d) „głębsze oddechy”- wyciszenie dzieci przy muzyce relaksacyjnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>

Powolne wyciszenie po dotychczasowych ćwiczeniach. Dziecko, szuka dogodnego dla siebie miejsca w pokoju. Kładzie się, najlepiej na plecach, ręce układa wzdłuż ciała. Może zamknąć oczy. Rodzic włącza muzykę relaksacyjną, następnie zachęca dziecko, aby spróbowało przypomnieć sobie, co miłego je ostatnio spotkało - w domu lub w innym miejscu. Jeśli dziecko będzie chciało, może o tym opowiedzieć rodzicowi już po wysłuchaniu muzyki. (minimum 5minut)

Dla rodziców, serdecznie polecamy muzykę relaksacyjną (pomagającą w koncentracji oraz w pozytywnym myśleniu):

<https://www.youtube.com/watch?v=7e6uWByZ8Y8&list=RDAa6UVcSjG8&index=8>

<https://www.youtube.com/watch?v=3j8u0R3w5AU&list=RDAa6UVcSjG8&index=10>

[https://www.youtube.com/watch?v=RDxU1m8LN\\_g&list=RDAa6UVcSjG8&index=30](https://www.youtube.com/watch?v=RDxU1m8LN_g&list=RDAa6UVcSjG8&index=30)

3. „Możesz fruwać jak ptak” - opowieść relaksacyjna.

Dziecko kładzie się na dywanie lub kocu, najlepiej na plecach i zamyka oczy. Rodzic czyta bardzo powoli, w miarę cicho i stonowanym głosem.

*Jest piękny dzień. Niebo jest prawie bezchmurne, a świejące słońce przyjemnie cię ogrzewa. Patrzysz do góry i widzisz małego, kolorowego ptaka. Wiesz, że jest to sikorka, która cicho i samotnie fruwa po niebie. Chciałbyś chętnie unieść się wraz z nią i w myślach wyruszasz w podróż. Rozkładasz swoje ramiona, stajesz na wietrze i machasz rękami w górę i w dół. Powoli ziemia usuwa ci się spod nóg i wznosisz się wysoko w niebo. Jesteś całkiem spokojny. Tu, wysoko jest pięknie. Czujesz wiatr wokół ciała. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie.*

*Patrzysz na ziemię. Pod tobą jest łąka usiana kwiatami. Kwiaty wyglądają na bardzo małe i mała jest też ławka pod jabłonią. Na jabłoni możesz zauważyć domek dla ptaków. Widzisz strumień, który płynie przez łąkę. Woda unosi kawałek kory, który wraz z prądem kołysze się w górę i na dół. Mały kot obserwuje uważnie przepływającą korę. Widzisz to wszystko dokładnie. Spokojnie wykonujesz kręgi na niebie. Robisz wdechy i wydechy, wdechy i wydechy, oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie.*

*Szybujesz wysoko nad górami. Promieniają one spokojem i bezpieczeństwem. Wokół świergotają małe ptaki. Nie obawiasz się. Obserwujesz dokładnie krajobraz, bo może zechcesz go namalować. Potem wznosisz się wyżej, aż na szczyty gór. Odpoczywasz na jednym z wierzchołków i odczuwasz w sobie ciszę. Czujesz, jak z ciszy wzrasta w tobie nowa siła. Wiesz, że to dobrze. Krążysz jeszcze po niebie i odczuwasz w sobie siłę. Wiesz teraz, że musisz być w ciszy, jeśli potrzebujesz siły.*

*Zaczerpnąłeś więc znowu dość siły i powoli szybujesz z powrotem ku ziemi. Z pewnością wylądowałeś na twardym gruncie, stajesz na wietrze i rozkładasz ramiona. Idziesz powoli wzdłuż łąki i pól, aż znowu doszedłeś do swojego domu. Wchodzisz i otwierasz oczy. Kładziesz się powoli na boku. Zaciskasz pięści, przeciągasz się. Teraz jesteś znowu świeży i rześki. Otwierasz oczy, wstajesz wypoczęty.*

Po wysłuchaniu opowieści możemy porozmawiać z dzieckiem na temat tego jak się czuło podczas opowieści: czy było spokojne/niespokojne, czy było mu przyjemnie/nie przyjemnie, czy oddychało szybko/wolno.

#### 4. „Mandala” – praca plastyczna.

Kolorowanie mandali, które przez swoje oparcie na kręgu jest symbolem doskonałości czyli harmonii, relaksu, wyciszenia...

Dziecko wybiera jedną mandalę i koloruje według własnego pomysłu:









