**SCENARIUSZ ZAJĘĆ RELAKSACYJNYCH DLA KLASY II SP**

**Temat: Spotkanie z jesienią**

**POMOCE: kasztany, piłka, grzechotka, muzyka relaksacyjna**

**Cele:**

- Odreagowanie napięcia emocjonalnego

- Kształtowanie umiejętności wyciszania się

- Ćwiczenie koncentracji uwagi

**Przebieg**

1. **Powitanie w kręgu „Przybijanie piątki”**
2. **Gruszki i banany**

Dzieci stoją w kręgu. N. prosi o odliczenie do 2. Dzieci z 1 są gruszkami, a z 2 - bananami. Jedno dziecko (nauczyciel) stoi w środku i grzechotką daje wskazówki. Jeśli uderzy raz, wszystkie gruszki muszą klasnąć. Jeśli uderzy dwa razy, wszystkie banany muszą tupnąć. Jeśli dziecko uderzy kołatką kilka razy z rzędu, wszystkie gruszki i banany muszą razem klasnąć i tupnąć.

1. **Masowanie stóp kasztanem**

Dziecko ściąga but i kładzie kasztan pod stopę. Druga stopa stoi mocno na ziemi dla zachowania równowagi. Kasztan jest poruszany powoli nogą w jedną i w drugą stronę. Równomierne i powolne ruchy, obejmujące całą płaszczyznę stopy, służą jej dobremu wymasowaniu. Po upływie ok. minuty, odkłada się kasztan i porównuje obie stopy. Dziecko czuje, że masowana stopa uzyskała więcej stabilności. Potem masuje się kasztanem druga stopę i po minucie porównuje się ją z pierwszą.

1. **Opowiadanie relaksacyjne „Pozwól wznieść się twojemu latawcowi”**

Nauczyciel prosi dzieci o położenie się na dywanie. Przypomina zasady zachowania podczas relaksacji. Kiedy dzieci są gotowe, włącza muzykę relaksacyjną i zaczyna czytać tekst.

Jest piękny jesienny dzień. Wieje wiatr, który dobija się do twojego okna. Wyglądasz na zewnątrz i widzisz jak z drzew spadają kolorowe liście. Bierzesz swój latawiec i wychodzisz z nim z domu. Idziesz w pole. Po drodze słyszysz wiatr szumiący w koronach drzew. Wkrótce dochodzisz do wielkiego pustego miejsca. Chcesz, żeby tutaj wzleciał twój latawiec. Przygotowujesz go więc do lotu i biegniesz z nim przed siebie. Powoli rozwijasz sznurek i twój latawiec wznosi się coraz wyżej, aż wreszcie szybuje spokojnie i regularnie na niebie. Z dołu jest mały i kolorowy. Marząc, towarzyszysz mu w locie. Wspaniale jest leżeć na latawcu. Czujesz, jak wiatr łagodnie owiewa twoje plecy. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Czujesz się dobrze. Wiatr łagodnie kołysze latawiec w różne strony. Z góry widzisz wszystko bardzo małe i oddalone. Dostrzegasz, jak rodzina wiewiórek biegnie przez pola do lasu ze swoimi zimowymi zapasami. Możesz zauważyć też przelatujące pod tobą jesienne liście, które wiatr nawiewa z pobliskiego lasu. Kołyszą się one, podobnie jak twój latawiec. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie samodzielnie. Oglądasz wszystko dokładnie. Może zechcesz później namalować swe wspomnienia. Stopniowo zbliża się czas powrotu na ziemię. Sznurek zwija się wolno, a twój latawiec regularnie i spokojnie opada na pole. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. W końcu latawiec ląduje łagodnie na ziemi. Jeszcze przez chwilę leżysz na nimi zażywasz ciszy. Potem wstajesz i wracasz do domu. Wiesz teraz, że jeśli chcesz zaznać ciszy, musisz tylko w marzeniach wznieść się na swoim latawcu. Otwierasz oczy. Powoli wstajesz. Zaciskasz pięści i wyciągasz się. Jesteś świeży i rześki.

Chętne dzieci mogą teraz opowiedzieć o swoich wrażeniach.

1. **Zakończenie – podziękowania (pomoce: piłka)**

Dzieci siadają w kręgu. Turlają między sobą piłkę dziękując sobie za wspólną zabawę wymawiając zdanie „Dziękuję Damianowi” itd.

Aneta Wilk

Scenariusz opracowano na podstawie pozycji książkowej: Andrea Erkert, Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę, Wyd. Jedność, Kilce, 1999.