**Scenariusz zajęć z uczniami nadpobudliwymi psychoruchowo**

Cele:

- integracja grupy;

- odreagowanie emocji w sposób kontrolowany;

- wprowadzenie w stan rozluźnienia i odpoczynku;

- rozwijanie fantazji.

Grupa - ok. 8-10 osób w wieku 10-12 lat

Środki - muzyka taneczna, muzyka relaksacyjna, materace

Prowadzący - Urszula Płatek

1. **Imię i nastrój.** Uczniowie w kręgu kolejno wypowiadają swoje imię oddając swój aktualny nastrój ( np. w sposób wesoły, smutny, z zaciekawieniem).
2. **Taneczna rzeźba**

Uczestnicy stają w rozsypce, tańczą dowolnie do muzyki. Na przerwę w muzyce, szybko dobierają się w pary i tworzą rzeźbę. Zabawę powtarzamy kilka razy. Pary nie mogą się powtarzać.

1. **Wstańmy razem**

Uczestnicy wykonują to ćwiczenie w parach. Stają do siebie plecami, kucają i trzymając się tyłem pod ręce na hasło nauczyciela razem wstają. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

1. **Odreagowanie - Sart rakiety**

Dzieci kucają. Następnie zaczynają delikatnie stukać palcami o podłogę, stukanie jest coraz mocniejsze, a następnie przechodzi w uderzanie dłońmi o podłogę (coraz mocniejsze). Na hasło strat - wyskakują do góry z głośnym okrzykiem „w kosmos”.

1. **Ćwiczenie oddechowe „Jestem drzewem”**

Uczniowie postępują wg instrukcji nauczyciela. Ręce opuść wzdłuż tułowia, podnosisz je powoli do góry, wciągając to co jest szkodliwe w powietrzu (wdech). Opuszczasz ręce (gałęzie), pochylasz się, by dać ludziom tlen (całkowity wydech). Powtórzyć kilka razy.

1. **Wizualizacja**

Dzieci siadają na materacach lub matach. W tle słychać muzykę relaksacyjną. Nauczyciel mówi: zapraszam was teraz w podróż do krainy fantazji. Będziecie mogli latać na białej chmurze. Usiądźcie wygodnie i zamknijcie oczy.

Wyobraźcie sobie przepiękną, białą chmurę – bardzo miękką (przerwa 10 s). Usiądźcie na tej chmurze i powiedzcie jej, żeby zabrała was w interesującą podniebną podróż (przerwa 10 s.). Możecie zdecydować, czy chcecie siedzieć, czy też położyć się. Na chmurze możecie szczególnie głęboko i spokojnie wdychać świeże, czyste powietrze nieba. Rozejrzyjcie się wokoło. Co widzicie ze swojej chmury ? Czy coś słyszycie, albo czujecie jakieś zapachy? Pożeglujcie na swojej chmurze. Możecie przeżyć tam piękne i interesujące chwile (przerwa 1 min.). A teraz nadszedł czas, abyście wrócili na chmurze do naszego pomieszczenia. Powiedzcie swojej chmurze, żeby was tutaj zostawiła. Zejdźcie z chmury i podziękujcie jej za to, że zabrała was ze sobą. Zróbcie 3 głębokie oddechy, przeciągnijcie się, otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – odprężeni i pełni energii.

*Wizualizacja na podstawie tekstu K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu Ćwiczenia dla młodzieży w wieku od 13 roku życia, Tom II*