

Plan zajęć porannych

Przedszkole w Rusku

2021/2022 (7:00-8:00)

Prowadzący: Natalia Grobelna

Cele zajęć:

- Dzieci poprzez zabawę i relaksację rozładowują napięcie związane z przyjściem do przedszkola i pozytywnie nastawiają się na dalszy pobyt w placówce.
- Dzieci ćwiczą dużą i małą motorykę poprzez zabawy konstrukcyjne, stoliczkowe i sensoryczne.
- Dzieci integrują się w zabawach.

Formy:

- zabawa

- relaksacja

RELAKSACJA

Techniki relaksacyjne pomagają uspokoić i wyciszyć dziecko, wpływają na koncentrację uwagi, pomagają pokonać stres.

Techniki relaksacyjne- to ćwiczenia, które umożliwiają odprężenie organizmu, radzenie sobie ze złością, strachem, bólem, poczuciem straty, uspokajają oddech, obniżają ciśnienie, zmniejszają napięcie mięśni.

- **Relaksacja progresywna Jacobsona**- Ta technika relaksacyjna ma nauczyć dziecko odróżniania uczucia napięcia i odprężenia mięśni. W tle odtwarzamy spokojną muzykę. Mówimy dziecku, że pobawimy się w „słabego i silnego”. Zaczynamy od dłoni (wgniatawanie pięści w materac i jej zupełne rozluźnienie, aby dziecko poczuło, jak to jest być silnym i słabym), potem nogi (zaciskanie palców stóp, wciskanie pięty w materac), podobnie z pozostałymi częściami ciała.

- **Techniki wizualizacyjne**- Ten typ relaksacji może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami – takimi jak strach czy złość. Proponuje się dziecku wyobrażenie sobie różnych sytuacji, w których świetnie sobie radzi, dobrze się czuje, jest spokojne, zadowolone i radosne. Dziecko może leżeć i wczuwać się w mówiony przez nas tekst lub może ruszać się.

- **Muzykoterapia**- Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne, a tym samym powoduje odprężenie psychiczne i fizyczne, obniża lęk i agresję, pozwalając przywrócić dziecku wewnętrzną równowagę.

Wykorzystujemy: spokojne melodyczne piosenki lub utwory instrumentalne, utwory marszowe, muzykę poważną.

Formy muzykoterapii:

- **Bierne**: polegają na odtwarzaniu uprzednio specjalnie przygotowanej muzyki dla uzyskania uspokojenia, odwrócenia uwagi i zorganizowania czasu wolnego.

- **Aktywne**: np. czynne muzykowanie na prostych instrumentach perkusyjnych, ruchowe tworzenie muzyki (wykorzystanie metody R.

Labana), malowanie muzyki.

Metody te przyczyniają się do lepszego zrozumienia własnych stanów emocjonalnych i radzenia sobie w różnych sytuacjach. Dzięki temu ulegają znacznej poprawie relacje między wychowankami.

PRZYKŁADOWE ZABAWY I ĆWICZENIA RELAKSACYJNE:

1. Zabawa w bajki- Dzieci leżą na plecach na podłodze, nogi proste, stopy lekko rozchylone, ręce rozluźnione, wyciągnięte wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Zadaniem dzieci jest wymyślenie lub wyobrażenie sobie jakiejś bajki.

2. Rozpędzanie chmurek- Pozycja taka sama jak w poprzednim ćwiczeniu. Dzieci wciągają powietrze nosem, płynnym ruchem kolistym unosząc ręce- „rozpędzają chmurki” i kładąc je na podłodze za głowę, a ponieważ ręce nie „rozpędziły chmurek”, teraz przy powrocie rąk do pozycji wyjściowej dzieci pomagają sobie dmuchaniem by „rozpędzić chmurki”- wydychają powietrze.

3. Zatrzymaj piłeczkę- Dzieci siedzą przy stolikach, nogi swobodnie oparte całymi stopami o podłogę, dłonie leżą na udach, tułów wyprostowany. Na stoliku kładziemy piłeczkę pingpongową. Zadaniem dzieci jest dmuchanie w piłeczkę tak, aby była cały czas w ruchu i nie spadła ze stołu.

4. Kłębuszek- Dzieci leżą swobodnie w najwygodniejszej dla siebie pozycji, np. na plecach, brzuchu, boku i słuchają muzyki. Na sygnał muzyczny zwijają się w kłębuszek, chowają głowę, podkurczają nogi, na których zaciskają ręce. Przez chwilę trwają w tej pozycji, a następnie rozluźniają się.

5. Drzewo- Dziecko ma za zadanie znaleźć sobie wygodną pozycję – upewnić się czy jest to pozycja, która mu odpowiada, jeśli tak – nauczyciel prosi by dziecko zamknęło oczy i jeszcze raz sprawdziło, czy jest to najwygodniejsze ułożenie, gdyż ćwiczenie będzie trwało dłużej. Następnie dziecko wyobraża sobie, że jest drzewem, oczyma wyobraźni musi się sobie przyjrzeć zaczynając od korony, a kończąc na miejscu gdzie pień styka się z podłożem; obejrzeć ze wszystkich stron– jaką ma koronę, jaki pień, czy ma korzenie, jakie one są, jakie jest podłoże; zobaczyć, jakie ma kolory, poczuć zapach drzewa; pozwolić myślom toczyć się wolno, własnym biegiem; spojrzeć gdzie stoi to drzewo, kto tam zagląda, przychodzi (ludzie, zwierzęta); pomyśleć o tym, co chce to drzewo; obejrzeć miejsce po miejscu; spróbować zauważyć jego charakterystyczne znaczki – załamania, sęki;po czym przerwać swoje oglądanie. Kiedy dziecko poczuje, że chce otworzyć oczy i ma na to ochotę, pozwalamy mu na to. Prosimy by opowiedziało jak sobie siebie wyobraziło w roli drzewa.

6. Wymarzony pokój- Nauczyciel prosi by dziecko zamknęło oczy i mówi: Wyobraź sobie, że znajdziesz się w wymarzonym pokoju. W pokoju tym znajdują się wszystkie twoje ulubione zabawki, zwierzęta i przedmioty. Pokój pomalowany jest na takie kolory jak lubisz. Na podłodze leży gruby, miękki dywan. Możesz umieścić w tym pokoju każdą rzecz, która pozwoli ci się poczuć bezpiecznie. Kiedy tylko poczujesz, że robisz się zły czy napięty możesz wejść do tego pokoju by odzyskać spokój. Pomyśl o kimś, na kogo jesteś bardzo zły i wyobraź sobie, że wchodzisz do pokoju, aby złość nie wymknęła się spod kontroli. Pamiętaj, że gdy tracisz panowanie nad sobą, możesz wejść do tego pokoju, by je odzyskać.

MUZYKOTERAPIA- zabawy:

- **Odreagowanie**

Klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk. Celem jest zmniejszenie napięcia psychicznego. Odreagowanie polega na wykonywaniu kilku prostych, dynamicznych, spontanicznych ruchów oraz swobodnej emisji głosowej, co zmniejsza napięcie mięśniowe i prowadzi do

obniżania napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję, wykonywać je można bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.

- Zrytmizowanie

Klaskanie i wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem.

Zabawy (różne) + zabawy integracyjne:

Zabawa jest jedną z podstawowych form aktywności człowieka w każdym wieku. Pojawia się w różnych fazach rozwoju i pełni różną w nich rolę. Zabawa przyczyniając się do rozwoju, sama rozwojowi podlega. Najpełniej rozwija się w okresie dzieciństwa i dlatego jest uważana za taki rodzaj aktywności, bez którego rozwój dziecka nie może przebiegać prawidłowo.

Zabawa może przybierać różne formy: swobodnej aktywności, odgrywania ról, śpiewania, tańca, rysowania, muzykowania. Można umilać sobie czas grami planszowymi, układając puzzle, bawiąc się lalkami, autami lub budując z klocków.

Wyodrębnia się zabawy: manipulacyjne, konstrukcyjne, tematyczne, badawcze, ruchowe i dydaktyczne. Każda z nich przybiera inną postać, wymaga innego zaangażowania, ale ich sens jest podobny.

Zabawa musi być przede wszystkim dobrowolna, choć może być inicjowana przez nauczyciela.

Przykłady zabaw na zajęciach porannych:

- gry i zabawy stolikowe- np. gra karciana PIOTRUŚ PAN, układanki logiczne, puzzle, memory, dobre, nawlekanki.

- rysowanie kredkami/ kolorowanie- zachęcanie do ćwiczenia rącek- małej motoryki.
- zabawy konstrukcyjne- z wykorzystaniem klocków drewnianych i plastikowych; konstruowanie budynków, wież, wykorzystywanie ich w wymyślonych przez dzieci zabawach.
- zabawy sensoryczne z wykorzystaniem: kwadratów sensorycznych (przeskakiwanie z kwadratu na kwadrat), woreczków gimnastycznych (przekładanie woreczków stopami), plastikowych tzw. „kamieni”(skoki po kamieniach, masażyk gołych stóp). Zabawy sensoryczne z wykorzystaniem naturalnych materiałów sypkich typu: kasza, groch, ryż (np. pisanie w ryżu, przesypywanie).
- zabawy ruchowe z wykorzystaniem: kółek gimnastycznych- np. skoki po kałużach; szczudeł, tunelu, równoważni, np. zabawa w tor przeszkód.
- zabawy integracyjne przy muzyce (wykorzystanie płyt CD Klanzy oraz publikacji BLIŻEJ PRZEDSZKOLA: zabawa „Idzie wąż”, „Cześć, daj mi rękę”, „Kto mi pomoże?”, „Kiedy ręce się skleją”, „Mam chusteczkę haftowaną”, „Ole, ole witamy wszyscy się”, „Tańczymy Labado”).
- zabawy naśladowcze przy muzyce: „Małpa Filomena”, „To taka gra”.
- wykonywanie prac plastycznych (inwencja twórcza dzieci) z różnych materiałów (np. plastelina, bibuła, materiał naturalny)- wspólne przygotowywanie wystawy prac.