

ZABAWY RUCHOWO -RELAKSACYJNE

Przykładowe propozycje zabaw dotyczące rozwijania kompetencji społeczno- emocjonalnych

ZABAWY RUCHOWO-RELAKSACYJNE



Improwizacja ruchowa do utworu J. Straussa „Nad pięknym modrym Dunajem”

<https://www.youtube.com/watch?v=Oip1FwYLSwk>

Dziecko w dowolnej pozycji przysłuchuje się muzyce z zamkniętymi oczami. Wypowiada się, jaka to melodia, jak się czuł podczas słuchania tego utworu. Następnie dziecko otrzymuje po dwa paski krepiny i podczas ponownego słuchania wykonuje spokojne, powolne ruchy wstążkami w rytm muzyki.

Ćwiczenie izometryczne „Kłębuszek”

Dziecko leży w najwygodniejszej dla siebie pozycji. Na delikatny sygnał muzyczny zwija się w kłębuszek, chowa głowę, podkurcza nogi, na których zaciska ręce. Powrót pierwszej melodii oznacza przyjęcie pozycji wyjściowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=RgAsiz8qWJU>

ZABAWY RUCHOWO -RELAKSACYJNE

Zabawa z balonem „Oto ja”

Dziecko markerami rysuje swój portret na balonie. Może się podpisać. Opowiada o sobie

Ćwiczenia ruchowe z elementami pantomimy

Dziecko chodzi swobodnie po pokoju, porusza się zgodnie z instrukcją prowadzącego:

- idzie skacząc po kamieniach, idzie dźwigając na plecach worek z ziemniakami,
- idzie jak słoń, idzie jak robot

Zabawa „Skąta” wg W. Sherborne

Dziecko i rodzic – jedno z nich zamienia się w skąkę, drugie usiłuje tę skąkę przesunąć – ćwiczenia siłowe. Zamiana ról. Refleksja na temat zabawy.

„Głośno – cicho”

Dziecko wychodzi z pokoju. Jedna osoba chowa jakiś przedmiot. W jego poszukiwaniu pomagają członkowie rodziny stukając odpowiednio dłońmi o podłogę: ciszej lub głośniej. Wyjaśnienie dziecku, że słowa można zastąpić gestem i znaczą one to samo.

ZABAWY RUCHOWO -RELAKSACYJNE

Rodzic omawia z dzieckiem dany problem z punktu widzenia atakującego i pokrzywdzonego dziecka.

ILUSTRACJE - rozmowa na temat emocji, jakie wywołują np. pająk - strach, obrzydzenie; wesołe miasteczko – radość, zadowolenie.

EMOCJE - dobieranie kart emocji i odpowiedniej ilustracji: ilustracje z gazet wywołujące u oglądającego różne emocje oraz karty emocji: smutek, radość, złość, strach, obrzydzenie i inne.

ROBIMY MINY – dziecko wybiera kartę z emocją (odwrócona karta tyłem). Przedstawia emocję z karty mimiką twarzy. Rodzic nazywa przedstawioną emocje. Następuje zmiana ról.

PAPIEROWE TWARZE - rysowanie emocji na konturze lub naklejanie części twarzy na papierowy talerz.

ZABAWY RUCHOWO -RELAKSACYJNE

ZABAWY Z WYKORZYSTANIEM MUZYKI



TWORZENIE MUZYKI DO OBRAZU

Dziecko opisuje obraz, wybiera instrumenty perkusyjne (instrumenty można zastąpić przedmiotami codziennego użytku) odpowiadające kolorystyce, rodzajowi kresek, plam.



TWORZENIE PRACY PLASTYCZNEJ DO UTWORU MUZYCZNEGO

<https://www.youtube.com/watch?v=Oip1FwYLSwk>

Dzieci słuchają utworu "Nad pięknym modrym Dunajem" J. Straussa. Wybierają odpowiednią gamę kolorów i improwizują plastycznie na dużych arkuszach papieru.

Opracowała: Emilia Dębińska