

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczne i emocjonalne

Temat: Relaksacja

Ćwiczenie 1 - Uuuuch – sprawi, że się odprężysz, odreagujesz napięcie, wspomozesz spokój wewnętrzny, równowagę i koncentrację.

Środki dydaktyczne – swobodna i bezpieczna przestrzeń do poruszania się.

Przebieg ćwiczenia-

1. Stojąc wyciągnij ręce do góry, robiąc w tym samym czasie wdech.
2. Następnie zrób szybki skłon opuszczając ręce i starając się dotknąć palców stóp, jednocześnie wypuszczaj powietrze z płuc
3. Wykonaj ćwiczenie kilkakrotnie, samodzielnie regulując tempo wdechów i wydechów oraz skłonów.

Ćwiczenie 2 – Punkty na ziemi – pozwala się odprężyć, rozładować napięcie i energię.

Środki dydaktyczne – swobodna i bezpieczna przestrzeń do poruszania się.

Przebieg ćwiczenia

Twoim zadaniem jest dotknąć podłogi 10 punktami ciała, na przykład dłońią , stopą, uchem – punkty ciała nie mogą się powtarzać, każdy musi być inny.

Ćwiczenie 3 – Wariacja sprawi, że poeksperymentujesz ze swoim głosem , emocjami, a zarazem odprężysz się.

Przebieg ćwiczenia.

Jedno zdanie będziesz musiał powiedzieć w różny sposób, zgodnie z poleceniem.

Zdanie do wypowiedzenia : **Rozpoczęła się kalendarzowa wiosna, robi się coraz cieplej i przyjemniej, ale dla własnego zdrowia trzeba zostać w domu.**

A teraz, wypowiedź powyższe słowa:

- Tak jak ktoś, kto się boi.
- Tak jak ktoś , kto rozmawia z malutkim dzieckiem.
- Tak jak ktoś, kto jest bardzo zdenerwowany.
- Tak jak ktoś jest bardzo senny, zmęczony.
- Tak jak, ktoś kto nie może opanować śmiechu.
- Tak jak ktoś, kto wydaje komendę np. generał

Ćwiczenie 4 – **Wyobraź sobie, że ...** wspomozę Twój spokój wewnętrzny, rozwinie wyobraźnię.

Weź kartkę papieru i kredki, a następnie wyobraź sobie, jesteś : kwiatem lub samochodem.

Narysuj swoje wyobrażenie. Zaprezentuj swój rysunek rodzicom.