

# Scenariusze zajęć integracyjno - relaksacyjnych



dla klas 1-3



Iwona Deptuła

[pwpp.edu.pl](http://pwpp.edu.pl)

# Scenariusz nr 1

## Temat: Ćwiczenia z żabką.

Cel główny: ćwiczenia uważności i relaksacja

Cele operacyjne:

Uczeń:

wykonuje polecenia nauczyciela;

prawidłowo oddycha;

potrafi zrelaksować się;

potrafi pobudzić wyobraźnię;

potrafi się skupić i wyciszyć

Metody i formy pracy : pokazowa, słowna, relaksacyjna, wizualna

Środki dydaktyczne: maskotka - żabka lub żabka wycięta z papieru, karton z ziarnami ryżu, fasoli, grochu, itp., nagranie "Uważność i spokój żabki. Mała żabka", nagranie z muzyką relaksacyjną, karteczki z nazwami zwierząt, 3 kartki A4 koloru czerwonego, zielonego i żółtego, przepaski na oczy, białe kartki A4, kolorowe kredki.

### Przebieg zajęć

#### I. Wprowadzenie:

1. Przywitanie: Uczniowie siadają w kręgu. Nauczyciel proponuje zabawę w "krąg życzliwości". Każdy uczeń przedstawia koleżankę/kolegę siedzącą po prawej stronie oraz mówi o niej dobre słowo: np. To jest Asia. Asia zawsze chętnie mi pomaga. itd.

2. Następnie nauczyciel przedstawia maskotkę, małą żabkę i mówi: to jest żabka. Żabka potrafi być bardzo uważna. Reaguje tylko wtedy, kiedy musi. Poza tym jest czujna i uważna, ale także zrelaksowana. Potrafi wiele godzin siedzieć bez ruchu i obserwować otaczającą ją rzeczywistość. Podczas dzisiejszych zajęć żabka nauczy was uważności i odpoczynku.

## II. Ćwiczenia z żabką.

1. Nauczyciel proponuje, aby dzieci usiadły wygodnie na poduszkach lub dywanie. Każdy uczeń zajmuje najwygodniejszą dla siebie pozycję. Następnie prowadzący zajęcia włącza nagranie pt. "Uważność żabki". Dzieci zamykają oczy i podążają za ćwiczeniami zawartymi w nagraniu.

2. Po wykonaniu ćwiczeń nauczyciel pyta o emocje związane z wykonywaniem zadań małej żabki. Czy łatwo było oddychać razem z żabką? Jak wam się podobało ćwiczenie? Jak się czuliście zamykając oczy? Co sprawiało wam trudność, a co było przyjemne?

3. Następnie nauczyciel proponuje zabawę z zawiązanymi oczami. Uczniowie dwójkami lub trójkami z uprzednio zawiązanymi oczami podchodzą do wypełnionego fasolą, grochem lub ryżem pojemnika lub kartonu i zanurzają tam ręce. Najpierw delikatnie poruszają dłońmi, a następnie wszystkie palce biorą udział w "poszukiwaniu" rąk swoich kolegów. Po wykonaniu ćwiczenia nauczyciel omawia je z dziećmi zadając pytania pomocnicze: Czy zabawa wam się podobała? Co najbardziej was zainspiowało? Czy łatwo było znaleźć dłonie swoich kolegów? Co pomagało w wykonaniu ćwiczenia, a co stanowiło przeszkodę?

4. Kolejnym ćwiczeniem, które proponuje uczniom nauczyciel jest narysowanie żabki. Na kartkach A4 uczniowie rysują uważną żabkę na łące, kamieniu, trawce. Następnie prezentują innym swoje prace.

5. Po prezentacji nauczyciel proponuje zabawę na dywanie. Dzieci siedzą w kręgu, ręce trzymają na brzuchu. Najpierw nabierają głęboko powietrze do płuc i przepony (aż poczują powiększający się brzuch) i wypuszczają powoli powietrze. Następnie podczas wydychanego powietrza wypowiadają określone głoski, np. „piu”, „hia”, „miu”.

6. Następnym ćwiczeniem, które może zaproponować nauczyciel jest zabawa w zwierzątka. Każde dziecko losuje karteczkę z nazwą jednego z trzech zwierząt: świerszcze, żaby, pszczoły. Powstają w ten sposób 3 grypy. Każda ma ustalony rodzaj wypowiedzi: świerszcze: cyk – cyk, żaby: kum – kum, pszczoły: bzy – bzy. Uczniowie chodzą po sali i na znak nauczyciela wydają dźwięk odpowiadający swojej grupie zwierząt. Znakiem zmieniającym są pokazywane przez wychowawczynię kartki różnego koloru: żółty – pszczoły, zielony – żaby, czerwony – świerszcze.

7. Po zabawie ruchowej prowadzący zajęcia prosi uczniów, aby usiadli na dywanie. Dzieci odnajdują wygodną dla siebie pozycję, tak by nie dotykać innej osoby. Odprężają się i próbują wczuć w odtwarzaną z płyty muzykę relaksacyjną. Nauczyciel opowiada o plaży, na której jest gorąco, słysząc szum drzew i plusk wody, szum odbijających się fal, a także letni, ciepły wiatr. Dzieci się relaksują, odprężają. Kończąc ćwiczenie nauczyciel zachęca uczniów do podsumowania zajęć.

### III. Podsumowanie zajęć:

Uczniowie wraz z nauczycielem siadają w kręgu. Nauczyciel podsumowując lekcję pyta:

- które ćwiczenie zaproponowane przez żabkę podobało im się najbardziej i dlaczego?
- które z ćwiczeń było najtrudniejsze?
- jak czują się po dzisiejszych zajęciach?
- jakie emocje towarzyszą im tu i teraz?

Następnie nauczyciel rozdaje dzieciom karty samooceny oraz kolorowe kredki. Uczniowie podsumowują zajęcia kolorując odpowiednio dobraną buźkę wyrażającą ich emocje po zajęciach. Następnie prezentują swoje prace Prowadzącemu.

### IV. Zakończenie:

Na zakończenie nauczyciel proponuje zabawę pożegnalną. Uczniowie podchodzą do siebie i cichutko dotykają się dłońmi przybijając sobie "piątkę".

Prowadzący zajęcia żegna dzieci i dziękuje im za wspólną zabawę.



## Scenariusz nr 2

### Temat: Pudełko emocji.

#### Cel ogólny:

rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie podstawowych uczuć i emocji, rozumienie konieczności przestrzegania przyjętych form grzecznościowych, budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby;

#### Cel operacyjne:

#### Uczeń:

- uczy się umiejętności wyrażania swoich emocji,
- potrafi rozpoznawać i nazywać swoje uczucia,
- rozumie terminy: "pozytywny", "negatywny", "neutralny"
- aktywnie bierze udział w zabawach i ćwiczeniach proponowanych przez nauczyciela,
- rozumie i akceptuje uczucia innych,
- potrafi wyrażać emocje w formie plastycznej,
- rozumie konieczność przestrzegania form i reguł grzecznościowych,
- zna maniery "dobrego zachowania", tzw. "savoir-vivre"

Metody i formy pracy: zespołowa, indywidualna, słuchowa, ruchowa, wizualna, pokazowa, plastyczna, drama, rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne: muzyka do zabaw ruchowych, muzyka relaksacyjna, ilustracje przedstawiające ludzkie emocje, wizytówki imienne, kolorowe kartoniki, kostka mimiczna, karteczki z nazwami emocji dla każdego dziecka, kartki A4 z przygotowanym owalem głowy, prezentacja z właściwymi i niewłaściwymi zachowaniami różnych osób, patyczki z imionami dzieci.

## Przebieg zajęć:

### I. Wprowadzenie

1. Powitanie. Nauczyciel proponuje zabawę - "Iskierkę przyjaźni". Uczniowie stają w kręgu. Łapią się za ręce. Nauczyciel puszcza tzw. "iskierkę przyjaźni". Uczniowie podają ją dalej aż iskierka "doleci" do nauczyciela.

2. Rozmowa wprowadzająca. Nauczyciel kieruje rozmową na temat emocji. Co to są emocje? Po czym można poznać, że ktoś jest zły albo zadowolony? Czy zdarzyło wam się doświadczyć podobnych emocji? Które uczucia są dla was miłe, a które nie?

3. Nauczyciel pokazuje przygotowane ilustracje z prezentacją różnych ludzkich emocji. Nauczyciel losuje za pomocą patyczków imię danego dziecka. Wskazane dziecko próbuje odgadnąć i nazwać uczucia, które towarzyszą prezentowanym osobom.

### II. Rozwinięcie zajęć

1. „Kolory emocji” – próba podzielenia emocji na trzy grupy kolorów zgodnie ze stanem odczuwania danej emocji: kolor czerwony oznacza emocje pozytywne, dobre; kolor czarny emocje negatywne, złe; kolor niebieski – emocje neutralne czyli ani złe ani dobre. Dzieci przypinają pod daną emocją kartonik w odpowiednim kolorze i uzasadniają swój wybór.

2. Rysowanie emocji zgodnie z wylosowaną wizytówką (wg dr I.Majchrzak): dziecko losuje karteczkę z nazwą emocji, odczytuje ją, a następnie przedstawia na kartce z narysowanym owalem.

3. Segregowanie narysowanych emocji do dwóch zbiorów: 1-dobre uczucia, 2-złe uczucia: dzieci poprzez dokonanie wyboru według własnego uznania ilustrują swoją własną emocjonalność, swój stosunek do wyrażanych uczuć.

4. Zabawa ruchowa przy muzyce z użyciem „kostki mimicznej” (czyli kostki, na której sześciu ściankach przedstawione zostały różne twarze: wesoła, smutna, zdziwiona, zagniewana, zadowolona, zakłopotana) dzieci biegają w rytm muzyki po sali, gdy jedno z dzieci rzuci kostką wszyscy sprawdzają wynik i ilustrują ruchem i mimiką wylosowane uczucie.

5. Nauczyciel zmienia nieco temat i przekierowuje uczniów na zagadnienie dobrych manier. Prezentuje uczniom wiele zachowań: właściwych i negatywnych. Uczniowie analizują i oceniają prezentowane sytuacje.

6. Następnie prowadzący zajęcia dzieli uczniów na 3 grupy. Każda z grup losuje opis sytuacji prezentującej dobre lub negatywne zachowania. Zadaniem uczniów jest zaprezentować bez słów (za pomocą dramy) pozostałym dzieciom określoną sytuację. Pozostałe grupy próbują nazwać i określić sytuację, towarzyszące jej emocje oraz ocenić prezentowane zachowania.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie prowadząc rozmowę kierowaną:  
- w jaki sposób nasze emocje (dobre i złe) wpływają na nasze zachowanie?

7. Następnie prowadzący zachęca dzieci do zabawy relaksacyjnej „Masaż pleców”: dzieci ustawiają się w szeregu jedno za drugim, nauczyciel pisze lub rysuje palcami na plecach określone literki bądź kształty. Osoba ta próbuje możliwie jak najdokładniej naśladować wszystko to co czuje. W ten sposób kreatywny masaż wędruje od każdego dziecka do następnego, aż dociera do pierwszej osoby z szeregu. Dzieci próbują odgadnąć, co nauczyciel narysował na plecach pierwszej osobie.



### III. Zakończenie zajęć

1. Nauczyciel zachęca dzieci do wysłuchania i zaśpiewania piosenki pt. "Nasze emocje"

Ref.: Radość, smutek, złość i strach.  
Tyle uczuć mieszka w Nas.  
To emocje Nasze są,  
które wyjść na zewnątrz chcą.

Nie ma nic w tym złego,  
że czasem się zezłościimy,  
że czujemy wstyd lub smutek.  
My z tym sobie poradzimy!

Płyną z serca spontanicznie.  
Od kołyski w Nas mieszkają.  
I się zdarza bardzo często,  
że o sobie znać nam dają.

Ref.: Radość smutek złość i  
strach...

Ref.: Radość, smutek, złość i strach.  
Tyle uczuć mieszka w Nas.  
To emocje Nasze są,  
które wyjść na zewnątrz chcą.

Wygonimy wszystkie strachy,  
damy w kość okropnej złości.  
I zadbamy by najwięcej,  
było śmiechu i radości.

Ref.: Radość smutek złość i  
strach...

2. Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy - samoocena.  
Uczniowie kolorują odpowiednią emocję, jaką czują po zajęciach.  
Następnie prezentują swoje prace innym.

3. Na zakończenie wszyscy spotykają się w kręgu i puszczają "iskierkę przyjaźni". Nauczyciel żegna się z dziećmi dziękując za wspólne zajęcia.