

Ćwiczenia odprężające

Odpężenie oznacza:

- wyłączenie zewnętrznych bodźców,
- rozkoszowanie się ciszą i „tankowanie” rezerw energii,
- pozytywne redukowanie napięć, stresów i lęków,
- odnalezienie wewnętrznej równowagi,
- rozwijanie wiary we własne siły i kreatywności,
- harmonizowanie grupowego klimatu.

Zasady prowadzenia ćwiczeń odprężających:

- właściwa technika oddychania, ostrożne wyprowadzanie dzieci z ich napiętego nastroju,
- właściwy moment: ćwiczenia odprężające są tym efektywniejsze, im częściej się je wykorzystuje. Powinny one uzyskać stałe, czasowe i metodyczne miejsce w powszednim dniu dzieci.
- zamknięte oczy: odpężenie należy stosować w sposób metodycznie ostrożny. Warunkiem udanego odpężenia jest gotowość dzieci do zamknięcia oczu.
- dużo cierpliwości: podczas ćwiczeń odprężających nie można się szybko poddawać. Prowadzący nie powinien przerwać ćwiczeń przez przeszkadzające dzieci.
- czułość: uścisk daje dziecku pewność, iż jest kochane, znajduje się w dobrych rękach i potrafi pozbyć się napięcia.

Kłębuszek

Dzieci leżą swobodnie w najwygodniejszej dla siebie pozycji, tzn. 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. Powrót pierwszej melodii oznacza powrót do leżenia w pozycji wyjściowej.

Jabłko

Dzieci poruszają się po całej sali, na umówiony sygnał muzyczny lub słowny zatrzymują się, aby „strącić z drzewa” wysoko rosnące jabłko. Nogi uginają w kolanach i wyskakują pionowo jak najwyżej, tak żeby wyprostować całe ciało w powietrzu i wyciągniętymi w górę rękami „strącić” jabłko, po czym „opadają” do przysiadu, a następnie do pozycji leżącej i naśladują toczące się po ziemi jabłko.

Szmaciane laleczki

Dzieci stoją w rozsypane w dowolnie wybranym miejscu sali, przodem zwrócone do osoby prowadzącej. Na sygnał muzyczny stają na palcach, ręce wyciągają jak najwyżej w górę. Na następne kolejno po sobie następujące sygnały dzieci rozluźniają i opuszczają bezwładnie w dół najpierw palce dłoni, potem całe dłonie, przedramiona, ramiona, głowę, górną część tułowia, uginają kolana i stopy, dotykają całymi stopami podłogi, pochylają się coraz niżej i wreszcie kładą się na podłodze.

Ćwiczenie to z początku wykonywane dość wolno, po pewnym czasie ćwiczeń nabiera dość żywego tempa i sprawia dzieciom wiele radości.

Kamyk

Materiały: kamyki. Dzieci kładą kamyk przed sobą, dotykają go kolejno każdym palcem ze wszystkich stron, starając się jak najlepiej przyswoić sobie jego kształt. Unoszą kamyk w prawej lub lewej dłoni i lekko ściskają, usiłując oprócz kształtu zapamiętać jego wagę. Następnie z zamkniętymi oczami na podstawie dotyku, dziecko musi wybrać z dwóch kamyków ten, który wcześniej zbadało. Ilość kamyków można sukcesywnie zwiększać.

Wariant ćwiczeń.

Do podanych ćwiczeń można wykorzystać inne przedmioty np. patyki, muszle, liście.

Strząsanie wody

Dzieci stoją wygodnie, nogi w lekkim rozkroku, ręce zwisają luźno. Prowadzący wydaje polecenia: „Otrząśnij luźno ręce jakbyś strząsał kropelki wody (ok. 15 sek.). strząsaj silniej, niech poruszają się przedramiona i ramiona. Trzęś całym ciałem, tak jak pies po wyjściu z wody. Spróbuj jeszcze otrząsnąć wodę z prawej stopy. Teraz z lewej. Usiądźcie na miejscach”.

Pisanie nosem

Prowadzący wydaje komendę:

„Wyobraź sobie, że nos to ołówek, którym można pisać. Zwróć głowę w lewo i zacznij pisać swoje imię, miej oczy otwarte (ok. 10 sek.). Narysuj wielką spiralę, zaczynając od prawej strony. Teraz taką samą spiralę narysuj z lewej do prawej. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głowę w drugą stronę. Spróbuj napisać wielką ósemkę. Narysuj lub napisz coś.

Narysuj kwiatek ołówkiem znajdującym się na końcu nosa”.

Ekologia

Dzieci stoją w parach, dotykają się plecami, stanowią pień drzewa, natomiast ręce to gałęzie poruszające się na wietrze. Nauczyciel opowiada o pięknym drzewie, dzieci poruszają gałęziami i liśćmi, aż do chwili, kiedy na skutek zanieczyszczenia środowiska drzewo obumiera.

Czarodziej

Zabawa w kole, dzieci podają sobie wyobrażoną kulę i mówią „daję ci” np. długopis, ciastko, a osoba obdarowana wykonuje krótka pantomimiczną scenkę na ten temat.

Zabawa w parach

Dzieci siedzą jedna osoba za drugą w kole, osoba siedząca z tyłu wystukuje rytm na plecach, a druga wyklaskuje go.

Punkty na myślenie

Dzieci masują palcami połączenia obojczyka z mostkiem, druga ręka spoczywa na brzuchu.

Rola

Dzieci stoją w kole odwrócone plecami do środka koła, na hasło wejdź w rolę np. piosenkarki, tancerza itp. Wszyscy odwracają się do środka i nieruchomieją. Można w ten sposób przedstawiać nie tylko postacie, zawody, ale również uczucia np. miłość, gniew, złość. Wszystkie przedstawione postacie lub uczucia można omówić, np. Co podoba się tobie bardziej.....?, Po czym poznać można miłość, złość? itp.

Skaczący balon

Dzieci odbijają balon, który powinien jak najdłużej utrzymywać się w powietrzu.

Wstążka

Materiały: wstążka o długości 30 cm i szerokości 2-3 cm

Siedząc na podłodze dziecko chwyta kciukiem i palcem wskazującym lewej dłoni jeden z końców wstążki. Wstążka wisi przytrzymywana palcami lewej ręki. Dziecko napina wstążkę przesuwając palce prawej dłoni do punktu uchwytu po drugi koniec wstążki. Kiedy wstążka jest napięta, dziecko puszcza jej lewy koniec – prawa dłoń przytrzymuje wstążkę. Śledzi wzrokiem ruch palców po wstążce (kilkukrotne powtórzenie). Następnie powtarza ćwiczenie z zamkniętymi oczami. Skupia uwagę na kontakcie palców ze wstążką, na miękkości i lekkości materiału, na tym co odczuwa głaszcząc materiał. Korzystając z pomocy prawej ręki powoli owija wstążką palec wskazujący lewej dłoni. Gdy palec jest już owinięty, dziecko może stopniowo odwijając z niego wstążkę prawą ręką albo potrząsa lewą dłonią tak by wstążka odwinęła się sama (powtarza kilkakrotnie ćwiczenie, należy równocześnie ćwiczyć obydwie ręce), zamyka oczy, utrwała wykonywane ruchy.

Masaż twarzy „Puszek”

Jedno dziecko z pary kładzie się na plecach. Drugie dziecko (lub rodzic) kawałkiem postrzępionej, miękkiej, papierowej serwetki lekko gładzi czoło, policzki, szyję, ręce i odsłonięte do kolan nogi leżącego dziecka. Towarzyszy temu cicha, spokojna muzyka.

Powtórka

W bardzo spowolniony sposób dzieci naśladowują ruchy sportowców, zwierząt lub czynności wykonywanych codziennie, np. naśladowujemy narciarza zjeżdżającego ze stromej góry, jesteśmy na ringu – poruszamy się bardzo powoli nie dotykając się wzajemnie walczyliśmy z partnerem.

Przekłęte zapalaki

Każde dziecko otrzymuje trzy zapalaki, które tak chowa na swym ciele, iż widoczne są główki zapalek. Jest bardzo trudno odkryć zapalaka, która wystaje zza ucha, z włosów, z kieszeni lub z buta. Przy odprężającej muzyce, dzieci uważnie chodzą, milcząc po pomieszczeniu. Próbuje odkryć u swych partnerów możliwie najwięcej zapalek. Kto znajdzie zapalaka, może ją zachować. Kto zbierze najwięcej zapalek – wygrywa.

Stos zapalek – każdy otrzymuje po 5 zapalek. Puste pudełko po zapalaczkach ustawiamy bokiem. Wszyscy po kolei układają po jednej zapalce na pudełku. Jeżeli ktoś zrzuci zapalaka musi je pozbiierać i przechodzą one na jego własność.

Sztafeta zapalek – każdy dostaje po 2 zapalaki. Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach. Na znak prowadzącego dziecko w każdym rzędzie podnosi zapalaka szczypcami i podaje ją sąsiadowi. Na koniec zapalaka wkładana jest do pudełka. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza przetransportuje zapalaki z jednego pudełka do drugiego.

Zaszyfrowane wiadomości- Uczestnicy dzielą się na 4 zespoły. Każdy zespół wymyśla jakąś wiadomość. Układa ją z zapalek. Pozostałe zespoły mają ją rozszyfrować.

Ogniste ręce

Prowadzący prosi dzieci: „ Mocno potrzyjcie jedna o drugą wasze dłonie, tak długo, aż staną się bardzo ciepłe. Zamknijcie teraz oczy i połóżcie dłonie na powiekach. Rozkoszujcie się ciepłem na oczach i spokojnie oddychajcie”.

Układanie słów- pierwszy uczestnik układa zapalkę w dowolny sposób, następny układa kolejną, i tak po kolei, aż powstanie słowo.

Życzenie małego drzewa

Dzieci leżą na macie i słuchają z zamkniętymi oczami: „Wyobraźcie sobie, że jesteście małym korzeniem drzewa głęboko pod ziemią. Pewnego dnia słyszycie życzenie małego drzewa: Też chciałbym wreszcie być duży! Nic prostszego, myślicie, gdyż jako drzewo rośnie się wtedy, gdy rosną korzenie i głęboko wnikają w ziemię. Wyciągnijcie teraz, bardzo wolno, wasze ramiona, palce, nogi i stopy i wasze całe ciało, aż do oporu.

Zaczarowane chińskie cienie

Dzieci stoją parami w Sali. „Wyobraźcie sobie, że jesteście w zaczarowanym zamku, w którym wszyscy mieszkańcy poruszają się w zwolnionym tempie: czyszczą zęby, mówią, jedzą, biegają”. Jedno dziecko w parze wymyśla teraz ruchowe działanie i prezentuje je swemu partnerowi w zwolnionym tempie. Ten uważnie obserwuje ruchy i otrzymuje polecenie: „Jesteś cieniem twego zamkowego towarzysza. Poruszaj się teraz wspólnie z nim i obydwaj uważajcie na to, aby wasze ruchy były możliwie jednostajne.”

Brzuchomówcy

Wszystkie dzieci kładą się tak, aby każde dziecko miało głowę na brzuchu innego. Najpierw uważnie przysłuchują się odgłosom w brzuchu swego partnera. Jedno z dzieci zaczyna cicho wypowiadać krótkie sylaby, które powtarzają wszystkie pozostałe dzieci.

Zabawy na odreagowanie niepokoju i podenerwowania

Pracownicy

Uczestnicy stoją lub siedzą w kole. Jedna osoba jest prowadzącym i mówi bądź prezentuje czynności, które potem wszyscy muszą pokazywać w formie pantomimy. Prowadzący rzuca hasło: „podskakiwanie” – wszyscy podskakują. Potem mówi: „kaślanie” – wszyscy kaszlą. Później mówi: „rąbanie drzewa” – wszyscy wykonują odpowiednie ruchy itd. Ważne jest, żeby rozpocząć zabawę od czynności, które wymagają dużo ruchu oraz by uwzględnić w miarę możliwości całe ciało. Stopniowo podawane czynności powinny być oraz spokojniejsze i zakończyć się np. w następujący sposób: „potrzęsamy ramionami”, „potrzęsamy nogami”, „siadamy”, „ziewamy”, „opieramy głowę o ramię”, „kładziemy głowę na stole”, „zamykamy oczy”, „oddechujemy spokojnie i równomiernie”, „śpimy”. Po upływie ok. jednej minuty prowadzący mówi: „budzimy się”, „spokojnie siedzimy” – wszyscy otwierają oczy i nie ruszają się ze swoich miejsc.

Biedny czarny kot

Wszyscy siedzą w kole. Jedna osoba jest czarnym kotem i chodzi na czworaka. Zatrzymuje się przed dowolnym uczestnikiem, kuca i próbuje za pomocą kocich grymasów i ruchów, łaszącego się mruczenia i miauczenia, skupić na sobie uwagę tej osoby, która z kolei musi pogłaskać kota i trzy razy powiedzieć: „Biedny czarny kot”. Nie można skontaktować się z kotem w żaden inny sposób, nie można uśmiechać się, ani pozwolić wyprowadzać się z równowagi. Jeśli osoba, którą zainteresował się kot, straci panowanie nad sobą, zamienia się rolami i wchodzi do koła jako kot. Jeśli zaś kotu nie uda się wyprowadzić tego uczestnika z równowagi, musi poszukać sobie nowej ofiary.

Mruganie

Do przeprowadzenia tej zabawy potrzebna jest nieparzysta liczba osób, które ustawiają się parami jedna za drugą w kole. Uczestnik, który pozostanie bez pary, próbuje, poprzez mruganie do osób stojących z przodu, zwabić kogoś do siebie. Partner osoby, która została zwabiona, musi spróbować przytrzymać ją przy sobie. Jeżeli mimo wszystko uda jej się uciec, wtedy ten, kto zostanie bez pary, zamienia się rolami z „mrugającym”.

Pociąg

Jedna osoba z grupy jest „lokomotywa”. Porusza się ona powoli, wydając odpowiednie odgłosy i dobiera sobie poszczególne „wagony”, prosząc uczestników, aby ustawili się za nią – kładą oni obie dłonie na ramionach swojego poprzednika i w ten sposób tworzą pociąg. Kiedy wszyscy biorą już udział w zabawie, pociąg jedzie kilka rund, aż lokomotywa woła: „Uwaga, pociąg wjeżdża na dworzec główny”. Wówczas uczestnicy nastawiają się na zbliżający się koniec zabawy i zwalniają jazdę – „pociąg” zatrzymuje się.

Rodzinne poszukiwania

Prowadzący musi przed rozpoczęciem zabawy przygotować „karteczki rodzinne”, których powinno być przynajmniej tyle, ile grupa ma uczestników. Zabawa sprawi największą przyjemność wtedy, gdy nazwiska rodzin będą brzmiały podobnie, np. Nowak – Rowak, Kowal – Sował, Borek – Torek itd. Przykład:

Nowak	Nowak	Nowak	Nowak
ojciec	matka	dziecko	pies

Każdy uczestnik losuje jedną karteczkę. Na komendę prowadzącego wszyscy zaczynają szukać pozostałych „członków rodziny”, głośno wykrzykując swoje nazwisko. Każda „rodzina”, która się odnajdzie, siada w następującej kolejności: „ojciec” zajmuje miejsce na krześle, „matka” siada na kolanach „ojca”, „dziecko” siada na kolanach „matki”, a „pies” kładzie się u ich stóp.

Chodzić jak...

Prowadzący włącza muzykę z kasety. Jednocześnie wydaje pozostałym uczestnikom zabawy polecenia, w jaki sposób mają się poruszać w rytm muzyki po całym pomieszczeniu, np. jak:

- stary człowiek,
- osoba wędrująca z ciężkim plecakiem,
- ojciec, który pcha wózek dziecięcy,
- dziecko, które się cieszy,
- dziecko, które chodzi boso po kanciastych kamieniach itp.

Innym wariantem jest przeprowadzenie tej zabawy w parach:

- dwie osoby tańczą ze sobą,
- dwie osoby ganiają się,
- dwie osoby niosą razem krzesło itp.

Burza

Grupa zastanawia się nad charakterystycznymi cechami burzy oraz możliwościami ich przedstawienia, np. odgłosy grzmotów – szuranie stopami po podłodze, poszczególne grzmoty – pojedyncze tupnięcia, deszcz – bębnienie palcami o stół, wiatr – wyjące odgłosy, błyskawice – krótkie wysokie okrzyki. Poszczególne elementy burzy zostają przydzielone różnym osobom. Jedna osoba zostaje wybrana na prowadzącego. Wywołuje ona burzę oraz opisuje jej przebieg, a poszczególne osoby naśladują jej odgłosy.

Marionetki

Uczestnicy tworzą pary. Jedna osoba z każdej pary kładzie się na podłodze albo siada na krześle – jest ona „marionetką” i nie może sama się poruszać. Druga osoba musi nią kierować, ciągnąc za wyimaginowane nitki, przywiązane do różnych części ciała „marionetki”: do głowy, barków, łokci, dłoni, palców, kolan, stóp. „Marionetka” wstaje, chodzi, wykonuje ruchy, jakie każe jej partner. Potem – zamian ról.

Próba orkiestry

Każdy uczestnik wydaje jakiś dźwięk, który wyraźnie odróżnia się od pozostałych odgłosów. Kiedy wszyscy znajdują już swój dźwięk, na znak prowadzącego zaczynają go nucić. Za pomocą ustalonych wcześniej komend prowadzący steruje głośnością i tempem wszystkich „instrumentów”, „grup muzyków” albo poszczególnych „muzyków”. Kiedy prowadzący podniesie do góry ręce oznacza to „głośniej”, kiedy je „opuści” – ciszej. Jeżeli rozłoży oba ramiona i zatrzyma je w bezruchu oznacza to ciszę itd.

Lawina rytmu

Prowadzący zaczyna wyklaskiwać dowolny rytm. Na jego znak wszyscy klaszczą w tym samym rytmie. W wersji trudniejszej uczestnicy stopniowo włączają się do zabawy, aż na koniec wszyscy klaszczą wspólnie. Jeszcze więcej koncentracji wymaga to ćwiczenie wtedy, gdy nie zostanie ustalona kolejność włączania się do zabawy i będzie można to czynić jedynie poprzez nawiązanie kontaktu wzrokowego z prowadzącym. Ćwiczenie to można zakończyć tak, jak się rozpoczęło: każdy po kolei przestaje klaskać – na znak prowadzącego – aż na koniec klaskać będzie sam prowadzący.

Olbrzym i krasnal

Prowadzący opowiada historię o wielkim olbrzymie i małym krasnalu, wykonując przy tym odpowiednie ruchy, które muszą być następnie powtarzane przez wszystkich uczestników. „Wielki olbrzym (ramiona i tułów wyciągamy do góry) i mały krasnal (przykucamy, ramiona przyciągamy do tułowia) mieszkają razem w pięknym domu. Rankiem budzi się wielki olbrzym (ramiona i tułów wyciągamy do góry) i wstaje z łóżka (z wyciągniętymi ramionami robimy krok do przodu). Potem otwiera okno (z wyciągniętymi ramionami wykonujemy odpowiednie ruchy) i przeciąga się (z wyciągniętymi ramionami przeciągamy się). Teraz również mały krasnal wyskakuje z łóżka (kucamy, przyciągamy ramiona do tułowia i podskakujemy), podchodzi on do wielkiego olbrzyma (kucając wykonujemy kilka kroków), teraz obaj przeciągają się na zmianę (kilka razy na przemian wstajemy, wyciągamy się do góry, potem znów kucamy i tak rozciągamy się na wszystkie strony). Wielki olbrzym podchodzi teraz do drzwi (z wyciągniętymi ramionami wykonujemy kilka kroków), mały krasnal również podchodzi do drzwi (przykucamy, zginamy ramiona i wykonujemy kilka kroków) i nagle obaj znikają”.

Polowanie

Prowadzący przed rozpoczęciem zabawy przygotowuje karty z nazwami zwierząt (dwie na każde zwierzę). Wszyscy uczestnicy otrzymują po jednej karcie. Na komendę prowadzącego wszyscy zaczynają biegać po sali i wymieniać się kartami. Na sygnał każdy patrzy na swoją kartę i naśladuje głos danego zwierzęcia oraz próbuje odnaleźć drugie zwierzę tego samego gatunku.