

Scenariusz zajęć „Uwaga skupiona na oddechu”

Scenariusze zajęć dla dzieci 5-6 letnich



4. Scenariusze zajęć dla dzieci 5–6-letnich

4.1. Scenariusz zajęć „Uwaga skupiona na oddechu”

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"> › kształtowanie umiejętności skupiania uwagi, › świadome koncentrowanie się na własnych odczuciach, wprowadzanie ciała w stan relaksacji, › kształtowanie umiejętności rozpoznawania swoich emocji oraz wyrażania ich w sposób kontrolowany
Cele szczegółowe	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> › współdziała w zabawie, › słucha uważnie, › dostrzega swój oddech, › rozpoznaje i nazywa emocje, › wyraża i opisuje słowem swoje spostrzeżenia, › wyraża swój nastrój, oddech w formie graficznej, › rozpoznaje i nazywa kolory, › kreśli linie różnego rodzaju
Metody	<ul style="list-style-type: none"> › zabawa dydaktyczna, › zagadka słuchowa, › rozmowa, zabawa ilustracyjna, › ćwiczenia relaksacyjne, › działanie plastyczne, › zadanie graficzne
Formy	<ul style="list-style-type: none"> › zbiorowa, › indywidualna
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> › kartonowe liście, › płyta CD z nagraniem odgłosów przyrody, › arkusze papieru, › flamastry w trzech kolorach, › karta pracy „Uważność zielonej żabki”, › kredki

**Scenariusz
Uwaga skupiona
na oddechu**

Przebieg zajęć:

1. „Rozejrzyj się uważnie” – zabawa wprowadzająca. W sali rozłożone są w różnych miejscach duże zielone arkusze papieru w kształcie liści nenufara. Nauczycielka proponuje dzieciom, by rozejrzały się dokoła bardzo uważnie i dostrzegły to, co zmieniło się w przedszkolnej sali. Każde dziecko zabiera jeden liść i siada na nim wygodnie.

2. „Czyj to głos?” – zagadka słuchowa. Siedząc na liściach, dzieci słuchają w skupieniu odgłosów przyrody. Ich zadaniem jest rozpoznanie odgłosu żaby.

3. „Oddycham jak zielona żabka”. Ćwiczenia skupiania uwagi na oddechu wg Eline Snel. Nauczycielka prosi, by dzieci zamknęły oczy, uważnie słuchały i spróbowały się skoncentrować na swoim oddechu.

– Czy potraficie wyobrazić sobie, że jesteście małymi zielonymi żabkami?

– Żabki spokojnie siedzą na liściach lilii wodnej i wygrzewają się w promieniach słońca. Siedzą bardzo spokojnie. Spróbujcie też tak siedzieć.

– Każda żabka uważnie obserwuje to, co dzieje się dokoła niej. Siedzi spokojnie i oddycha. Spróbujcie oddychać tak spokojnie, jak mała żabka.

– Siedząc spokojnie, żabka nie odczuwa zmęczenia. I choć w jej w głowie rodzi się wiele pomysłów, które mogłaby zrealizować, wcale się z tym nie spieszy. Cały czas siedzi spokojnie i oddycha. Spróbujcie jeszcze trochę posiedzieć bardzo spokojnie i oddychać.

– Kiedy tak oddychacie, połóżcie rękę na waszym brzuchu. Czujecie, jak brzuch podnosi się przy wdechu i opada przy wydechu... Brzuch żabki zachowuje się tak samo, jak wasz. Obserwujcie go jeszcze przez chwilę. Skupcie uwagę na swoim oddechu, a poczujecie się spokojni.

4. „Co czułeś, gdy oddychałeś jak żaba?” Rozmowa na temat swoich odczuć, spostrzeżeń.

5. „Jak oddychasz, kiedy...?” Ćwiczenie dostrzegania sposobu oddychania podczas wykonywania różnych ćwiczeń, czynności. Nauczycielka proponuje dzieciom, by wykonały poszczególne czynności, skupiając przy tym uwagę na swoim oddechu.

- Bieganie w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami – oddechy krótkie, szybkie.
- Leżenie na plecach i słuchanie muzyki relaksacyjnej – oddechy długie, spokojne.
- Układanie ze słomek wieży – oddech miarowy, czasem wstrzymany z emocji.

6. „Narysuj swój oddech”. Wyrażanie w formie linii swoich odczuć związanych z oddychaniem. Na dużym arkuszu papieru dzieci kreślą trzema kolorami linie ilustrujące ich sposób oddychania podczas wykonanych czynności.

Możemy umówić się z dziećmi, że:

- › kolor czerwony – linie oddechu przy bieganiu,
- › kolor zielony – linie oddechu podczas słuchania muzyki,
- › kolor niebieski – linie podczas tworzenia konstrukcji ze słomek.

7. Karta pracy „Uważność zielonej żabki”. Żaba siedzi spokojnie na liściu, z uwagą obserwuje latające ważki. Przyjrzyj się uważnie i policz, ile ważek dostrzeże żabka. Czy wszystkie ważki są takie same? Dużym ważkom pokoloruj skrzydła na niebiesko, a małym – na fioletowo.

Uważność zielonej żabki

Żaba siedzi spokojnie na liściu, z uwagą obserwuje latające ważki. Przyjrzyj się uważnie i policz, ile ważek dostrzeże żabka. Czy wszystkie ważki są takie same? Dużym ważkom pokoloruj skrzydła na niebiesko, a małym – na fioletowo.

