

## Konspekt nr 1

Zadanie: Rozwijanie wzajemnych kontaktów, opanowanie lęków i emocji. Wyposażenie dziecka w świadomość własnego ciała.

### I. Część wstępna:

- ćwiczenia, które umożliwiają dzieciom poznanie własnego ciała, opanowanie lęków,

- Dzieci dowolnie maszerują z wysoko podniesionymi kolanami. Bieganie na „sztywnych” nogach oraz na „miękkich” nogach.
- W siadzie skulonym; dzieci przyciągają kolejno nogi do ciała (ręce oparte wzdłuż boków), kręcą się w kółko na pośladkach.
- Podobne ćwiczenia wykonują leżąc na brzuchu, obracając się za pomocą rąk dookoła osi w obie strony, w przód i w tył. Leżąc próbują się turlać w obie strony, trzymając ręce wzdłuż ciała napinając i rozluźniając mięśnie.
- Dzieci siedzą na podłodze pokazując części ciała; głowa, tułów, biodra, barki, brzuch, szyję, serce, płuca a następnie części twarzy po jednej i po drugiej stronie; oko, ucho, policzek, pośrodku; broda, nos.
- Cała grupa tworzy tunel; dzieci po kolei przechodzą pod tunelem czołgając się na plecach i brzuchu.

### II. Część główna:

- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem; opanowanie lęku i emocji, (dzieci ćwiczą w parach)

- Dzieci leżą na plecach naprzeciw siebie, ich stopy dotykają się i wykonują na przemian przepychanie się stopami, wspólny rowerek.
- Dziecko leżąc na plecach, zostaje chwyczone przez partnera za ręce lub stopy i zostaje ciągnięty przez niego. Zmiana ról o ile jest to możliwe.

- „Skała” dziecko siedzi mocno oparty o podłogę – partner próbuje przesunąć „skałę”, pchając lub ciągnąc w różne strony.
- „Kołysanka” dzieci siedzą przodem do siebie z lekko zgiętymi nogami, ćwiczą trzymając się za ręce, na zmianę kładą się na plecy i są przyciągani przez partnera.
- Dzieci stoją do siebie twarzą i trzymają się za ręce, powoli odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie razem wstają.
- „Ślepiec” jedno dziecko zamyka oczy i jest prowadzony po sali przez swojego partnera.
- Dziecko zwija się w „paczkę”, a partner próbuje rozpakować paczkę.

### III. Część końcowa:

- ćwiczenia rozluźniające, relaksacyjne,

- Dzieci stoją naprzeciw siebie wykonują wspólnie wdechy i wydechy, podskakują raz na jednej a raz na drugiej nodze.
- Dzieci trzymają się za ręce w wspólnie wykonują przysiady.
- Siedząc na podłodze dzieci wzajemnie wysłuchują swoich płuc.