

BAW SIĘ MUZYKĄ!

ZABAWY RELAKSACYJNE

DLA KAŻDEGO UCZNIA I JEGO RODZINY

1. Wesoła gimnastyka

INSTRUKCJA:

- Włącz ulubioną muzykę.
- Stań w kole z Rodziną.
- Wykonuj różne ruchy (tańcz) – Rodzina niech cię naśladuje.
- A teraz zmiana – Mama proponuje różne ruchy.

Reszta domowników robi to samo.

I kolejna zmiana (Tata itd.)

🎵 Rozwijaj swoją wyobraźnię. Baw się! Będzie fajnie.

2. Zabawy oddechowe ważne dla zdrowia

- a) „Ale pachnie”
- b) „Wąż”
- c) „Ciepłe kakao”
- d) „Lokomotywa”

INSTRUKCJA:

- Zabawy wykonuj siedząc lub stojąc.
- Zrób głęboki wdech nosem i długi wolny wydech przez usta, mówiąc:
 - a) a – le pa – chnie
 - b) sssssssssss.....
 - c) dmuchaj wolno na kakao
 - d) w czasie wydechu – naśladuj lokomotywę
- Powtarzaj każdą zabawę 5 razy.

🎵 Wymyśl zabawę oddechową – POTRAFISZ! Baw się razem z rodziną!

3. Tańce z szarfami przy ulubionej muzyce

INSTRUKCJA:

- Szarfy – wstążki, paski krepiny itp. Rozwijaj swoją wyobraźnię
- Zachęć do tańca Rodzinę – będzie super!
- Tańczcie przy szybkiej i wolnej muzyce
- Domową dyskotekę zakończcie zabawami oddechowymi

♪ Taniec wprowadzi Was w dobry nastrój. Doda energii do innych czynności.

4. Relaksacja na poduszkach

INSTRUKCJA:

- Włącz spokojną muzykę.
- Połóż się na plecach z głową na poduszce.
- Ręce i nogi lekko rozchyl.
- Zamknij oczy i słuchaj muzyki.

♪ Wyobraź sobie – o czym opowiada muzyka? Wyciszysz się i odprężysz.

5. Lubię śpiewać

INSTRUKCJA:

- Mikrofon weź do ręki i śpiewaj piosenki. (Mikrofon – rolka po ręcznikach papierowych, długopis itp.).

Rozwijaj swoją wyobraźnię.

- Zabawa „Festiwal” – zachęć do niej Rodzinę.

Niech będzie publicznością a ty artystą.

Może Mama, Tata i inni domownicy też zaśpiewają?...

Będzie wesoło!

♪ „Piosenka jest dobra na wszystko”

Śpiewaj PIOSENKI NA DOBRY HUMOR

6. Zabawa „Słuchanie ciszy”

INSTRUKCJA:

- Usiądź wygodnie na krześle
- Dłonie połóż na udach
- Zamknij oczy
- Spokojnie oddychaj i słuchaj „ciszy” (ok. 3 min.).
- W „ciszy” pojawią się różne odgłosy z otaczającego pomieszczenia, budynku, ulicy, przyrody
- Po zabawie nazwij odgłosy, pokaż ruchem i gestem lub narysuj

- ♪ Będziesz spokojny i odprężony psychicznie.
Dobre myśli zachęcą do różnych aktywności.

7. Zabawa „Orkiestra” – rodzinne muzykowanie

INSTRUKCJA:

- Usiądźcie na krzesłach (taboretach) w półkolu
- Naśladujcie ruchy wykonywane na różnych instrumentach (pianino, gitara, skrzypce itp.)
- Wybierzcie dyrygenta, który pokieruje orkiestrą
- Dopasujcie ruchy ciała (gra na instrumentach) do gestów dyrygenta
- Zamiana ról – dyrygentem jest każdy domownik

- ♪ Improvizujcie, wymyślajcie różne warianty zabawy.
Bawcie się muzyką! Będzie super.

8. Rapowanki „Gangu Świeżaków” lub innych bohaterów.

INSTRUKCJA:

- W pozycji stojącej rytmicznie mów tekst:
Sma – cznie, zdro – wo, ko – lo – ro – wo
Sma – cznie, zdro – wo, ko – lo – ro – wo
O tym śpie – wa Gang Świe – za – ków
Gang dzie – wczy – nek i chło – pa – ków

- Dołącz do tekstu ruchy ciała – rapuj
- Zachęć do zabawy Rodzinę – masz tę moc!
- Po rapowankach – zabawa oddechowa

♪ Będzie dobra energia i zdrowie.
Zjedzcie marchewkę, jabłko. Co kto lubi.

9. Wyobraź sobie ...

INSTRUKCJA:

- Włączam spokojną, cichą muzykę
- Usiądź wygodnie, rozluźnij się
- Zamknij oczy
- Wyobraź sobie ... - tekst czyta Mama lub inny domownik.

Dzisiejszy dzień napędza nas radością, bo nadeszła prawdziwa wiosna. W nocy padał drobny, wiosenny deszczyk. Na dworze jest czyste powietrze. Słońce grzeje coraz mocniej. Rzuca swoje ciepło na rośliny – kwiaty, drzewa, trawę ... Wszędzie jest cicho, przyjemnie. Przypominają się nam miłe chwile – zabawy na dworze, spacer po parku, do lasu. Pogoda taka wywołuje spokój. Powietrze, które wchodzi do pokoju jest tak świeże i przyjemne, że mam ochotę oddychać głęboko. Wciągam nosem powietrze i wydycham ustami. Czyste powietrze dochodzi do płuc i wędruje do wszystkich zakamarków mojego ciała. Dostarcza mi dużo energii i zdrowia. Czuję odprężenie i spokój. Mam dużo siły, energii i zdrowia.

- Otwórz oczy – uśmiechnij się. Powiedz:

A – le pa – chnie.

♪ Potrafisz głęboko oddychać – BRAWO!
Uśmiechaj się każdego dnia.

10. Wiosenny Festiwal WESOŁYCH NUTEK

INSTRUKCJA:

- Śpiewaj i ilustruj ruchem treść piosenek – ROBICIE TO ŚWIETNIE!!!

♪ „Żabi koncert”

♪ „Wiosna w błękitnej sukience”

♪ „Mała wiosna”

♪ „Pojedziemy dziś do lasu”

♪ „Wiosna śpiewa na zielono”

- A ja, (zagadka – kto?), przygrywam wam na pianinie.

Życzę WSZYSTKIM miłej zabawy z muzyką.

Do zobaczenia

Beata Ratajczak