

SCENARIUSZE DO ZAJĘĆ Z CHOREOTERAPII z wykorzystaniem tradycyjnych tańców afrykańskich, **Joanna Mikołajczyk**

CO POTRAFIĄ MOJE RĘCE I CO POTRAFIĄ MOJE NOGI

Grupa wiekowa: dzieci, wiek 4-8

Czas trwania: 30 minut

Cel: Rozwijanie świadomości ciała, wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie i swojego ciała, rozwijanie umiejętności społecznych: wychodzenie z inicjatywą i podążanie za innymi.

Inspiracja: Przed ćwiczeniem dajemy dzieciom inspirację puszczać filmik zachęcając je do potańczenia do muzyki, zainspirowania się ruchami afrykańskich dzieci i wykorzystania kolorowych szmatek do płaśów, zwrócenia uwagi jakie ruchy rękoma, nogami wykonują dzieci na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=YIBjuNvatrs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1TL6GaC9eun7KkwxvQ4fXdr2az5seZIdo1wVDNICINRE9H5QSH8IEZx-s>

Emocje do oswojenia: cokolwiek się pojawia jest ok, ważne żeby zauważyć jak się dziś mam i albo rozwinąć tę emocję jeśli jest wspierająca albo dać jej upust w tańcu i ruchu jeśli jest trudna i pozwolić jej odejść lub zamienić ją na bardziej wspierającą. Taniec daje dużo radości, rozluźnienia.
radość, smutek, złość

OPIS WARSZTATÓW:

W ćwiczeniu zapraszamy do tego żeby dzieci pokazały i powiedziały co **potrafią/mogą robić ręce i nogi**.

Ustawiamy się w „kręgu” możemy stać lub siedzieć. Osoba prowadząca wprowadza ćwiczenie i modeluje je, na przykład:

„Nasze ręce są bardzo użyteczne, potrafią robić wiele rzeczy, mogą wykonywać różne ruchy, mogą np. trzymać kredkę i rysować, mogą z kimś przybić żółwika, mogą zawiązać sznurowadła, mogą grać na jakimś instrumencie, mogą zostać wykorzystane do ruchów tanecznych. Co potrafią twoje ręce? Kto chciałby pokazać i powiedzieć? Każde dziecko pokazuje swój ruch, reszta dzieci wraz z prowadzącą go odzwierciedla. Dzieci zwykle sięgają po czynności, które znają, co jest dodatkowo okazją do poznania ich od tej strony. Będą miały okazję podzielić się swoim ruchem w grupie uczyć się od innych odzwierciedlając ich ruchy. Jeżeli jesteśmy we dwoje, możemy wzajemnie się wymieniać, raz pokazuje ruch dziecko a rodzic je naśladuje i odwrotnie. Ważne żeby zaznaczyć, że **KAŻDY RUCH JEST DOBRY**, i nie chodzi o dokładne pokazanie tego samego a odzwierciedlenie, zainspirowanie się ruchem drugiej osoby. To nadal jest mój ruch ale zainspirowany innym ruchem.

W dalszej części rozwijamy ćwiczenie zapraszając do pokazania tego **co potrafią moje nogi**. Możemy przenieść ćwiczenie w przestrzeń w poruszanie się w przestrzeni i zachęcanie dzieci aby pokazały jakie kroki mogą robić nasze nogi.

Możemy się również nauczyć paru prostych ruchów i kroków zainspirowanych tradycyjnymi tańcami afrykańskimi, które możemy podpatrzeć na filmiku.

Co jest nam potrzebne: nasze ręce i nogi 😊 ewentualnie kolorowe szmatki i muzyka

Powitanie 😊 / Zasady, tzw. kontrakt: wychodzimy z głowy i wchodzimy do ciała, porozmawiamy po ćwiczeniach / Rozruch: skanowanie ciała po kolei każda część ciała niech porusza się tak jak tego potrzebuje / Pytanie: co potrafią moje ręce... jakie ruchy funkcjonalne (np. gotowanie, pranie, machanie itd.) co potrafią moje nogi, pokaż i wymiana ruchu / Na koniec zajęć możemy zapytać: jak się masz? W skali od 1-3, 1- słabo, 2-ok, 3-super (chodzi o zauważenie i zaakceptowanie, zobaczenie czy ćwiczenia podniosły nastrój, może trochę ustabilizowały emocje) / Zakończenie: uziemiamy się, bierzemy razem trzy razy wdech i wydech i możemy znów zrobić skan ciała do muzyki / Pożegnanie + docenienie + **KAŻDY**

RUCH JEST DOBRY(również bezruch, jeśli na ten moment jest potrzebny, który i tak nie jest bezruchem bo jest w nas oddech, a zatem rusza się nasze ciało w oddechu). Jeżeli jest potrzeba możemy porozmawiać z dziećmi o ćwiczeniu.