

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

**WYSKAKAĆ, WYTUPAĆ, POODDYCHAĆ i po prostu WYTAŃCZYĆ**

**Grupa wiekowa:** dzieci, wiek 4-8

**Czas trwania:** 30 minut

**Cel:** Rozwijanie umiejętności samoregulacji.

**Inspiracja j.w.:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YIBjuNvats&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1TL6GaC9eun7KkwvxQ4fXdr2az5seZIdo1wVDNICINRE9H5QSH8IEZx-s>

Muzyka proponowana: <https://www.youtube.com/watch?v=PTwYFZ70tKU>

**Emocje do oswojenia: j.w.**

**OPIS WARSZTATÓW:**

Ćwiczenie to sekwencja ruchowa, która składa się z 4 ruchów, które omawiamy i pokazujemy. Można wprowadzić to tak: Czasem jesteśmy za bardzo pobudzeni i nie potrafimy się wtedy odnaleźć, po prostu nie wiemy co ze sobą zrobić. Jest pewna sekwencja ruchowa, która składa się z czterech ruchów i które pomogą nam w samoregulacji.

**S-trząsamy** (trzęsiemy całym ciałem, strząsamy to co potrzebujemy)

**T-upiemy** (wytupujemy nogami)

**O-ddychamy głęboko** (bierzemy głęboki wdech i wydech 3 razy)

**P-owracamy do siebie** (dotyk, odczuwanie granic swojego ciała, przytulamy się albo kładziemy się na ziemi i sobie leżymy)

Łączymy te ruchy w jedną sekwencję i uczymy dziecko tej sekwencji, wykonujemy razem.

Drugim sposobem jest wytańczenie... eksplorujemy taniec i ruch intuicyjny, swobodny do afrykańskich rytmów i bębnów, które nas uziemiają/ugruntują, tak żeby „wyjść z głowy” i podążać za naszym ciałem, rozluźnić się i zanurzyć w sobie. Do płaśców możemy wykorzystać kolorowe chusty lub materiały.

**Co jest nam potrzebne:** mogą być chusty 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/Dziś poznamy 4 ruchy, które pomogą nam w samoregulacji. Czasami jesteśmy bardzo pobudzeni i nie potrafimy się wtedy odnaleźć, po prostu nie wiemy co ze sobą zrobić, te cztery ruchy to sposób na to. **S-trząsamy** (trzęsiemy całym ciałem, strząsamy to co potrzebujemy), **T-upiemy** (wytupujemy nogami), **O-ddychamy głęboko** (bierzemy głęboki wdech i wydech 3 razy), **P-owracamy do siebie** (dotyk, odczuwanie granic swojego ciała, przytulamy się albo kładziemy się na ziemi i sobie leżymy)

Wytrząść, Wytupać, Oddychać i Wrócić do siebie. Drugim sposobem jest wytańczenie (swobodny taniec do muzyki zaproponowanej powyżej). Na koniec pytamy: z jakim ruchem kończysz, pokaż a potem możemy spytać 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.

