

**„PRZERWA Z KLAS -
ZAGOSPODAROWANIE PRZERW
MI DZYLEKCYJNYCH”**

**INNOWACJA
METODYCZNO-ORGANIZACYJNA**

**OPRACOWANIE:
MGR ANNA SZYMURA
MGR EWELINA KUŃNIK
MGR KATARZYNA KOZIÓŁ
MGR MAGDALENA RDUCH**

JANKOWICE, 2013 ROK

*„...mów dziecku, że jest dobre,
że może, że potrafi...”*

Janusz Korczak

WSTĘP

Inspiracją do opracowania innowacji pt. „Przerwa z Klas” stały się dla nas obserwacje zachowania dzieci podczas przerw międzydziałekcyjnych oraz rozmowy z nauczycielami dydaktykami. Zauważyliśmy, że nasi uczniowie nie potrafili efektywnie wykorzystać czasu przeznaczonego na odpoczynek i regenerację. Ponadto dzieci w młodszym wieku szkolnym wykazują zwiększone zapotrzebowanie na ruch, co w przypadku przerw szkolnych nie zawsze jest możliwe do zrealizowania, ze względu chociażby na ich bezpieczeństwo. Zauważyliśmy także, że wielu spośród naszych uczniów jest śpiących, nadwrażliwych, zestresowanych czy smutnych. Często występują u nich również niewłaściwa postawa ciała.

Jest jednak wiele prostych technik i ćwiczeń, które możemy stosować, aby dzieci poczuły się znacznie lepiej i w kreatywny sposób wykorzystywały okres przerw międzydziałekcyjnych. Zaliczamy do nich: ćwiczenia oddechowe, relaksację, zabawy z chustką KLANZA, dziecięcy Fitness czy zabawy integracyjne z muzyką. To przecież podczas zabawy dzieci zaspokajają swoją ciekawość, wzbogacają wiedzę, zdobywają cenne doświadczenia i integrują się z rówieśnikami.

1) ADRESACI PROGRAMU:

Uczniowie klas I-IV Szkoły Podstawowej im. Stanisława Staszica w Jankowicach

2) WYKONAWCY I OSOBY ODPOWIEDZIALNE:

- mgr Anna Szymura – pedagog szkolny
- mgr Ewelina Kunk – nauczyciel języka angielskiego
- mgr Katarzyna Kozioł – nauczyciel wychowania fizycznego
- mgr Magdalena Rduch – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

3) ROZMIAR PRZESTRZENNY:

Szkoła Podstawowa im. Stanisława Staszica w Jankowicach

4) ROZMIAR CZASOWY:

Drugi semestr roku szkolnego 2013/2014

5) CELE EDUKACYJNE:

a) OGÓLNE

- usprawnianie i stymulowanie funkcji percepcyjno - motorycznych
- rozwijanie umiejętności koncentrowania uwagi
- kształtowanie osobowości
- rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i społecznych
- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- trening własnego ciała i umysłu
- rozwijanie wrażliwości i umiejętności wyrażania siebie poprzez ruch
- zdrowe współzawodnictwo
- nauka zdrowego stylu życia
- doskonalenie zwinności i zręczności
- kształtowanie koordynacji ruchowej

b) SZCZEGÓŁOWE

Uczniowie:

- poznaj się nawzajem
- odczuwaj radość z wspólnej zabawy
- osiągnij stan relaksu i odprężenia
- przełamuj niechęć i lęk
- czuj się dobrze i bezpiecznie w grupie
- angażuj się we wspólną pracę
- akceptuj indywidualne różnice
- dziel się swoimi pomysłami i doświadczeniami
- ciekawie i atrakcyjnie spędzaj przerwy między lekcyjnymi

6) SPOSÓB REALIZACJI:

a) METODY

- metody aktywizujące
- metody integrujące grupę
- metody podające
- metody kreatywnego rozwiązywania problemów

- metody eksponujące
 - metody praktycznego działania
 - gimnastyka emocjonalna
 - relaksacja
- b) FORMY
- wiczenia oddechowe
 - wiczenia relaksacyjne
 - wiczenia fizyczne
 - wiczenia integracyjne
 - wiczenia usprawniające
 - wiczenia ruchowo – wzrokowo – słuchowe

8. ZAKRES TREŚCI:

a) ZABAWY Z CHUSTĄ KLANZA

Chusta KLANZY jest prosta, a zarazem fascynująca pomocą dydaktyczną, proponowaną przez Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA. Zabawa z chustą może przybierać różne formy, zawsze jednak dostarcza uczestnikom wiele wrażeń. Może być wykorzystywana w sali lub plenerze, podczas pracy z każdą grupą wiekową. Kolorowa chusta daje wiele możliwości.

Wyszczególniono następujące grupy zabaw:

- ułatwiającej poznanie i integrację grupy, umożliwiającej zapamiętanie imion i wymian podstawowych informacji o sobie
- wiczącej współdziałanie, integrację grupy poprzez dążenie do osiągnięcia wspólnego celu, zachęcającej do nawiązywania kontaktów i współpracy
- wiczącej refleksję i spostrzegawczość, wymagającej skupienia uwagi
- wiczącej zwinność i zręczność, rozwijającej takie cechy charakteru jak pewność siebie, wiara we własne siły, odwaga
- opartej na zaufaniu do grupy, pozwalającej doświadczyć „bycia w grupie”
- wprowadzającej odprężenie i relaks, wywołującej dobry nastrój i psychiczne odprężenie
- wiczącej umiejętność rozpoznawania kolorów
- „w gąsienicę” – wpływającej na ogólny motoryk organizmu
- opartej na zgadywaniu, wiczącej percepcję wzrokową, pamięć i spostrzegawczość
- uczącej przestrzegania zasad i reguł
- rozwijającej wyobraźnię
- modyfikującej i uatrakcyjniaszącej zabawy już istniejącej

PRZYKŁADOWE ZABAWY

KOLOROWE NIEBO

Wersja 1

Kilka osób kładzie się na podłodze pod chustą. Pozostali uczestnicy zabawy trzymają chustę i poruszają nią, robiąc fale; najpierw powoli a potem coraz szybciej.

Wersja 2

Grupa wachluje chustą wysoko, a następnie coraz niżej. Wreszcie kładzie ją na leżących, tak by chusta opadła. Uwaga! Należy obserwować, czy wszyscy leżący czują się komfortowo w tej pozycji, w razie potrzeby szybko reagować – podnosząc chustę.

Wersja 3

Osoby leżące rękami i nogami odpychają fale chusty. Po chwili starają się utrzymać ją w górze, a następnie opuścić.

TA CZ CA CHUSTA

Prowadz cy prezentuje ró ne fragmenty muzyczne, o ró nej dynamice. Uczestnicy trzymaj chust i poruszaj ni w takt melodii, faluj , zatrzymuj , zmieniaj tempo wachlowania.

MORSKIE FALE

Wersja 1

Na chu cie siedzi lub le y jedna lub wi cej osób. Pozostali wachluj chust , robi c fale.

Pó niej zmiana osób.

Wersja 2

Osoby chodz po chu cie. Pozostali poruszaj chust robi c fale.

MŁYNEK

Uczestnicy trzymaj chust za uchwyty, coraz szybciej biegaj po obwodzie koła, podnosz c i opuszczaj c chust . Mo na wydawa polecenia: w gór , w dół...

MEDUZA

Pocz tek zabawy jak powy ej (młynek). Prowadz cy zaznacza moment podnoszenia chusty komend : raz, dwa, trzy. Na trzy wszyscy puszczej chust , która wiruje w gór .

CALINECZKA

Rozkładamy chust na podło u. Jedna osoba siada na rodku z nogami pod brod . Pozostali trzymaj chust za brzeg, zwracaj si w praw stron i id c powoli zawijaj siedz cego. Gdy jest on ju zawini ty do wysoko ci ramion, zatrzymuj si i na trzy, cztery równocze nie i energicznie wycofuj si .

KOLOROWA GWIAZDA

Wszyscy le na chu cie (nogi maj skierowane do rodka chusty). Jednocze nie wykonuj polecenia:

- turlamy si w prawo dwa razy,
- trzymamy si za r ce i ponosimy je do góry, kładziemy je za głów i znowu podnosimy do góry,
- trzymamy si za r ce, podnosimy si i siadamy,
- trzymaj c si za r ce, podnosimy si i wstajemy, a nast pnie kładziemy si ,
- trzymaj c si za r ce, podnosimy nogi do góry (zaczepiaj c stopy o stopy s siadów) siadamy, opuszczaj c nogi.

KOŁDRA

Uczestnicy siedz na podłodze dookoła chusty przykryci ni do pasa. Najpierw zwijaj chust w r kach, przesuwaj c si do jej rodka. Nast pnie rozwijaj chust . Na koniec faluj chust aby przewietrzy po ciel i kład si pod kołdr aby odpocz .

BILARD

Grupa wachluje chust na której jest piłeczka. Ma ona wpa do otworu znajduj cego si na rodku chusty.

SZKLANA TAFLA

Chwytny le c chust za kraw dzie, napr amy i przenosimy na inne miejsce w taki sposób, jakby to była prawdziwa szklana tafla.

b) FIT KIDS

Fitness dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Program zawiera m.in.: elementy tańca, budowanie zajęć fitness połączonych z choreografią w różnych stylach, wyczerpujące ćwiczenia wzmacniające, wizualizacje, improwizacje ruchu oraz korekty wad postawy. Jest to wielki wózek różnorodności z którego możemy korzystać dla wszechstronnego i wielotorowego rozwoju dziecka. Zajęcia uczą zdrowego stylu życia, przygotowują młodego człowieka do świadomego treningu własnego ciała i umysłu już od najmłodszych lat. Dzieci mają okazję rozwijać swój wrażliwość, umiejętność wyrażania się poprzez ruch i zdrowe współzawodnictwo. Uczymy się właściwego podejścia do życia i innych ludzi.

c) ZABAWY INTEGRACYJNE Z MUZYKĄ

Zabawa jest jednym z podstawowych czynników integrujących każdą grupę. Bardziej niż cokolwiek innego wpływa na otwartą, akceptującą atmosferę, bez względu na wiek i umiejętności. Może być sposobem na wzmacnianie więzi w zespole i wyzwolenie aktywności twórczej. Z punktu widzenia teorii osobowości, zabawa sprzyja rozwojowi umysłu i wyobraźni. Służy także jako ujście dla nadmiaru energii, rozładowanie napięć i lęków. Dodatkowym celem jest przyjemność płynąca z zabawy. Gry integracyjne mają zazwyczaj charakter ruchowy. Dzieci mają okazję biegać, skakać czy mocować się, co wpływa korzystnie na integrację grupy i kontakty interpersonalne. Z zabaw tych korzystamy najczęściej wtedy, gdy grupa wykazuje objawy zmęczenia, znudzenia czy braku energii. Muzyka jest dodatkowym bodźcem pobudzającym dzieci do działania.

PRZYKŁADOWE ZABAWY:

KRÓTKIE POLECENIA Z MUZYKĄ W TLE

Gra muzyka, uczestnicy poruszają się swobodnie po sali. W chwilach, gdy muzyka milknie, padają polecenia wykonania krótkich działań w ruchu np.: **u ciska jak najwięcej rak; dotknij jak najwięcej kostek u nóg; spojrz jak najwięcej osób głębiej w oczy; zgrupowa się według koloru oczu itd.**

IMI I GEST

Każdy z uczestników wypowiada swoje imię, dołączając do tego dowolnie przez siebie wybrany gest. Reszta grupy powtarza to imię i gest. W następnej rundzie grupa próbuje sama powtórzyć wszystkie imiona i gesty. „Wywołane” osoby pomagają w razie potrzeby. Wykonywane gesty mogą mieć ustalone wcześniej tematyki – na przykład czynności najczęściej wykonywane w wakacje lub czynności wykonywane najchętniej.

IMI I NASTRÓJ

Każdy z uczestników mówi swoje imię w określony, podany wcześniej przez prowadzącego sposób, np.: bardzo wesoło, bardzo smutno, z wściekłością, z rezygnacją, nie miało, pytając itp. Zmiana sposobu mówienia następuje po prezentacji wszystkich uczestników zabawy.

IMI DO IMIENIA

Każdy z uczestników wymienia swoje imię. Osoba, która trzyma przedmiot wymienia swoje imię oraz imię osoby, do której rzuca przedmiot. W razie pomyłki przedmiot wraca do rzucającego, a grupa pomaga mu wymieniwać swoje imię.

MISIU I IMI

Prowadzący trzymając w ręku maskotkę mówi: „**To jest MISIU, a ja mam na imię ...**”. Następnie podaje maskotkę kolejnej osobie, która mówi: „**To jest MISIU, dostałem go od ..., a ja mam na imię ...**”. Każdy z uczestników ma za zadanie powtórzyć imiona wszystkich poprzednich „właścicieli” misia. Prowadzący powtarza imiona wszystkich.

LUDZIE DO LUDZI

Wszyscy uczestnicy stoją w parach. Osoba prowadząca wydaje polecenia np.: **ręce do rąk** – uczestnicy w parach podają sobie ręce, **stopy do stóp** – dotykają się stopami, **nosy do nosów** – dotykają się nosami, **plecy do pleców** – stają do siebie plecami. Na hasło „**ludzie do ludzi**” – należą szybko zmienić partnera. Osoba bez pary wydaje nowe polecenia, np.: **kciuk do nosa, łokieć do kolana, ..., ludzie do ludzi.**

CEBULA

Uczestnicy stoją parami twarz do siebie, tworząc dwa koła – wewnętrzne i zewnętrzne. Prowadzący podaje polecenia. Po każdym wykonanym zadaniu koło wewnętrzne przesuwa się o jedną osobę w prawo. Zabawa ta pozwala na dość dowolność w jej przeprowadzaniu. Pamiętaj jednak o przestrzeganiu kilku ogólnych zasad:

- powitanie z partnerem
- wydanie polecenia do wykonania
- wykonanie polecenia
- pośnięcie z partnerem
- zmiana partnera

(przykładowe polecenia: witamy się po japońsku, mówimy swoje imię oraz jak nam się spało; witamy się po rosyjsku, opowiadamy wrażenia z poprzedniego dnia itd.)

MUZYCZNA LOTERYJKA

Uczestnicy tańczą dowolnie w rytm muzyki. W pewnej chwili prowadzący wyłącza muzykę, a ktoś z uczestników wyciąga z podanego pojemnika (kapelusz, pudełko, koszyłek itp.) los i odczytuje go. Na losie napisane jest polecenie, według którego uczestnicy tańczą dalej po ponownym włączeniu muzyki. (przykładowe polecenia: „**Tańczmy jak motyle**”, „**Tańczmy klaszcząc nad głowami**”, „**Tańczmy na palcach**” itp.) Po przeczytaniu jednego polecenia muzyka zostaje wyłączona i wyciągnięty jest następny los.

d) WICZENIA ODDECHOWE

Właściwe oddychanie jest tym, co pozwala nam się skoncentrować, opanować stres czy zdenerwowanie. Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy oddechowej oraz zapobieganie arytmii oddechowej, mówienia na wydechu czy kolizji oddychania ze strukturą wypowiedzi.

PRZYKŁADOWE WICZENIA:

- Wdech – wydech (jedną ręką leżą na brzuchu, drugą na klatce piersiowej)
- Dzieci trzymają przed sobą kartkę papieru. Głęboki wdech, zatrzymanie i wypuszczenie powietrza w ten sposób, by kartka jak najdłużej się poruszała
- Chłodzenie zupy – dmuchanie ciętym strumieniem
- Chuchanie na zmarznięte ręce
- Naładowanie diabelki
- Naładowanie miechu

e) WICZENIA RELAKSACYJNE

Relaksacja prowadzona będzie niemal na każdych zajęciach, gdy jest ona jednym z najszybszych sposobów na pokonanie stresu i odprężenie umysłu.

PRZYKŁADOWE WICZENIA:

- Napinanie - rozluźnianie rąk i nóg
- W rytmie disco naładujemy pajacyka, poruszając się we wszystkich kierunkach

- Drzewo na wietrze - w postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szeroko bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Wiczenie należy powtórzyć kilka razy, a napięcie mięśni całkowicie zniknie.
- Muzyka relaksacyjna (w bardzo wolnym tempie)
- Całociowa relaksacja (wszystkich napiętych mięśni)
- Relaksacja połączona z wizualizacją

9. HARMONOGRAM DZIAŁAŃ :

Innowacja realizowana będzie od lutego do czerwca 2014r. na długich przerwach między dzialekcyjnymi (11.30 – 11.50) na sali gimnastycznej sektora klas I-III, według ustalonego harmonogramu:

OSOBA ODPOWIEDZIALNA	TERMIN	TEMATYKA ZAJĘĆ
Katarzyna Kozioł	Poniedziałek 11.30 – 11.50	Fit Kids Relaksacja
Magdalena Rduch	Wtorek 11.30 – 11.50	Zabawy z chustką KLANZA Relaksacja
Anna Szymura	rodzina 11.30 – 11.50 (co 2 tygodnie) Czwartek 11.30 – 11.50	wiczenia oddechowe Relaksacja
Ewelina Kucińska	rodzina 11.30 – 11.50 (co 2 tygodnie) Piątek 11.30 – 11.50	Zabawy integracyjne z muzyką Relaksacja

10. OCZEKIWANE EFEKTY:

- zwiększenie koncentracji
- udoskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowo – słuchowej
- panowanie nad emocjami
- wzrost poczucia własnej wartości
- wzrost poczucia bezpieczeństwa
- poprawa w relacjach rówieśniczych
- spadek zachowań negatywnych

11. RODKI, MATERIAŁY, SPRZĘT

- chusta KLANZA
- sprzęt nagłośnieniowy
- płyty z muzyką
- materace
- piłki
- skakanki
- hula-hop
- woreczki i inny sprzęt sportowy w miarę potrzeb

12. SPRZYMIERZENI

- rodzice
- nauczyciele
- dyrekcja

13. SPOSOBY OCENY

Innowacja zostanie oceniona poprzez zebranie opinii dzieci, rodziców, wychowawców oraz innych nauczycieli, dotyczących pozytywnych zmian wychowawczych oraz wzrostu sprawności fizycznej, a także zmian w relacjach rówieśniczych, poprawie koncentracji, zwiększenia uwagi i wyciszenia.

14. EWALUACJA

Innowacja będzie podlegała ewaluacji bieżącej, jak i odroczonej. Narzędziem ewaluacji stanie się przede wszystkim obserwacja uczniów i ich zachowania w szkole. Obserwacji powinna podlegać także atmosfera panująca na zajęciach. Istotnym będzie fakt, czy dzieci uczestniczą w nich chętnie i systematycznie oraz czy czują się na nich bezpiecznie i dobrze.

Nauczyciele odpowiedzialni za wprowadzenie innowacji powinni także systematycznie rozmawiać z nauczycielami, głównie wychowawcami, na temat zmian w zachowaniu uczniów.

Ważną będzie informacja zwrotna uzyskiwana z trzech źródeł:

- od uczestników,
- od rodziców,
- od innych nauczycieli, współpracujących z prowadzącymi.

Na wywiadówkach podsumowujących rok szkolny 2013/2014 wychowawcy klas I-IV poinformują rodziców o ewentualnych obszarach sukcesów lub niepowodzeń programu.

BIBLIOGRAFIA

1. Brett D.: *Bajki, które lecz* , t. I-II, Gdańsk 2002
2. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B.: *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących*, Kielce 2000
3. Craze R.: *Relaksacja ciała i umysłu*, Warszawa 2007
4. Czajkowska I., Herda K.: *Zajęcia korekcyjno – kompensacyjne w szkole*, Warszawa 1998
5. Fuhrmann – Wonkhaus E.: *Spacer po tczy. Odpowiedzi na opowiadania dla chorych dzieci*, Kielce 2003
6. McKenna P.: *Grunt to pewno siebie*, Warszawa 2006
7. Portmann R.: *Zabawy rozwijające inteligencję* , Kielce 2003
8. Veilleux M.: *Gimnastyka emocjonalna*, Warszawa 2009
9. Vopel K. W.: *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*, Kielce 1999
10. Wasilak A.: *Zabawy z chustą* , wydawnictwo KLANZA, 2002
11. Wilson P.: *Technika wyciszenia. Krok po kroku*, Warszawa 2003