

Lekcje ciszy przykłady

Ćwiczenie spotkać – przekazać:

Siadamy (lub stoimy) z dziećmi w kole na dywanie i podajemy z rąk do rąk różne przedmioty wymagające od nich precyzji, skupienia i dokładności:

- dzwoneczek – tak, aby nie zadzwonił;
- szklankę z wodą – tak, aby się nie wylała;
- zapaloną świeczkę – tak, aby nie zgasła;
- miseczkę z kulką – podajemy dalej kiedy kulka się nie rusza;
- łyżkę z jajkiem lub piłeczką tak, żeby nie spadła;

Ćwiczenie z wodą w patrzeniu i dotykaniu:

- stawiamy naczynie z wodą i obserwujemy jak się uspokaja;
- dziecko wkłada dłoń do naczynia z wodą, a potem patrzy jak kropelki spadają do miseczki;
- próbuje zaczerpnąć wodę dłońmi i przez chwilę ją utrzymać.

Ćwiczenia ciszy w słuchaniu:

- wsłuchiwanie się w szmer deszczu, śpiew ptaków, nagrania dźwięków natury, własny oddech, odgłosy domu czy bloku, itp.
- rodzic może stukać czubkami palców; gwizdać, uderzać dłonią o blat itp. a dziecko próbuje odgadnąć co to za dźwięk.

Ćwiczenia ciszy w wąchaniu:

- rozpoznawanie różnych zapachów –np. perfumy, ocet, różne zioła i przyprawy, owoce, warzywa, itp.– robimy to najlepiej z zamkniętymi oczami podając sobie przedmiot, a potem próbujemy odgadnąć co to było;
- zachęcamy by na dworze dzieci intensywnie wąchały krzewy, drzewa, kwiaty, trawę, itp.

Ćwiczenia ciszy różnymi zmysłami:

- rozpoznawanie owoców lub warzyw za pomocą dotyku, węchu, smaku (z zasłoniętymi oczami).

Ćwiczenia ciszy w dotyku:

- rozpoznawanie przedmiotów różniących się fakturą np. coś miękkiego, szorstkiego, gładkiego, kłującego, chropowatego, itp. (z zasłoniętymi oczami).

Ćwiczenia ciszy w smaku:

- podajemy do buzi produkty spożywcze, które dziecko ma odgadnąć po smaku np. chleb, kawałek jabłka, marchewki, itp.
- mogą to być produkty o wyraźnych smakach – kwaśne, słone, słodkie, itp.

Chodzenie po zewnętrznej linii elipsy

(w przedszkolu jest to namalowana elipsa na podłodze) zrobionej ze sznurka, włóczki czy liny, stawiając stopę przed stopą, trzymając różne przedmioty w ręce:

- tacę z piórkiem – staramy się, aby piórko nie odfrunęło;
- łyżkę z kasztanem – tak, aby nie spadł;
- wodę w szklance, aby się nie wylała;
- woreczek z ryżem na głowie tak, aby nie spadł;
- balonik na sznurku tak, aby się nie poruszył; itp.

Układanie obrazka:

Podstawową zasadą ćwiczenia jest to, że kładziemy na środku elipsy (może to być duża kartka z bloku rysunkowego lub kawałek mata rialu w jednym kolorze w kształcie prostokąta lub kwadratu) jeden element, każdy sam i po kolei. Osoba nie może poprawiać tego, co już zostało ułożone przez innych. W tle może cicho grać muzyka.

- obrazek z kolorowych kawałków włóczki np. na środku kładziemy coś okrągłego np. talerz i dookoła koła układamy jeden odcinek włóczki, tak aby forma była zamknięta, druga osoba następny, itd.; może powstać kwiat lub coś innego według pomysłu bawiących się.
- obrazek z materiału przyrodniczego – kamienie, muszelki, gałązki, szyszki, kasztany, itp.
- obrazek z różnych materiałów plastycznych, które mamy w domu: słomki, pomponiki, patyczki do uszu, kolorowe nitki, itp.

Te obrazki układamy na temat określony lub dowolny, według własnego pomysłu, wyobraźni i fantazji.