




**SCENARIUSZE ZAJĘĆ  
WYCISZAJĄCYCH DLA DZIECI  
W WIEKU PRZEDSZKOLNYM**

 [facebook.pl/edukapol](https://facebook.pl/edukapol)

 [www.edukapol.pl](http://www.edukapol.pl)

 [kontakt@edukapol.pl](mailto:kontakt@edukapol.pl)

 693-602-744

## 1. Scenariusz zajęć ruchowych: "Podróż balonem"

**Czas trwania:** 20 minut

**Cel:** Wyciszenie przez kontrolowany ruch, relaksacja i praca z wyobraźnią.

**Rekwizyty:**

- Koc lub mata (opcjonalnie, jeśli zajęcia odbywają się na podłodze).

**Przebieg:**

### 1. Rozgrzewka – Wdech i wydech (5 minut):

- Dzieci stoją w kręgu. Nauczyciel mówi, że jesteśmy balonami, które będą lecieć w podróż. Aby balon uniósł się w powietrze, musimy napełnić go powietrzem.
- Na wdechu dzieci unoszą ręce do góry, jakby „napełniały się powietrzem”, a na wydechu powoli je opuszczają.
- Powtarzamy 4–5 razy.

### 2. Podróż balonem (10 minut):

- Nauczyciel opowiada, że balony są już gotowe do lotu.
- Dzieci powoli poruszają się po sali, delikatnie machając rękami, jakby były balonami unoszącymi się na wietrze.
- Nauczyciel opowiada historię: „Lecicie przez chmury, widzicie jeziora, góry. Wiatr jest spokojny, a wy dryfujecie delikatnie nad światem.”
- Dzieci naśladują ruchy balonu przez kilka minut, delikatnie zmieniając kierunki, aż w końcu nauczyciel mówi, że balony lądują.

### 3. Końcówka – Spokojne lądowanie (5 minut):

- Na zakończenie dzieci siadają na macie lub kocu. Opadają powoli na plecy, jakby balony wylądowały na ziemi i powoli opadały.
- Nauczyciel prowadzi krótkie ćwiczenie oddechowe, zachęcając do wyciszenia oddechu i rozluźnienia ciała.

## 2. Scenariusz plastyczny: "Malowanie ciszy"

**Czas trwania:** 20 minut

**Cel:** Wyrażenie spokoju przez sztukę, praca z wyobraźnią i koncentracją.

### Rekwizyty:

- Kartki papieru.
- Kredki, pastele lub farby.

### Przebieg:

#### 1. Wprowadzenie – Co to jest cisza? (5 minut):

- Dzieci siadają w kręgu, a nauczyciel pyta: „Jak myślicie, co to jest cisza? Jak wygląda cisza?”
- Nauczyciel mówi, że cisza może mieć kolory i kształty. Zachęca dzieci do zastanowienia się, jak by wyglądała cisza, gdyby ją namalować.

#### 2. Tworzenie pracy – Malowanie ciszy (10 minut):

- Dzieci otrzymują kartki i kredki/pastele. Zadanie polega na tym, aby namalować, jak wyobrażają sobie ciszę.
- Mogą to być spokojne kolory, delikatne linie lub dowolne kształty, które kojarzą się dzieciom ze spokojem.
- Nauczyciel podczas pracy dzieci włącza cichą muzykę relaksacyjną lub szum natury, aby dodatkowo wyciszyć atmosferę.

#### 3. Zakończenie – Omówienie prac (5 minut):

- Dzieci pokazują swoje rysunki i opowiadają, jak wygląda ich cisza. Nauczyciel zachęca, aby każda praca była wyjątkowa i mówi, że każdy spokój wygląda inaczej.

### **3. Scenariusz ruchowy: "Krople deszczu"**

**Czas trwania:** 20 minut

**Cel:** Uspokojenie przez delikatny ruch, praca z wyobraźnią.

**Rekwizyty:**

- Maty lub kocyki (opcjonalnie).

**Przebieg:**

#### **1. Wprowadzenie – Deszczowe chmury (5 minut):**

- Dzieci siadają na macie lub podłodze, zamykają oczy.
- Nauczyciel mówi, że za chwilę będą kroplami deszczu, które powoli spadają z chmur na ziemię. Najpierw jednak musimy usłyszeć deszcz. Prosi dzieci, aby wyobraziły sobie, jak zaczyna padać deszcz (można puścić dźwięki deszczu w tle).

#### **2. Ruch – Spadanie kropeł (10 minut):**

- Nauczyciel wstaje i pokazuje dzieciom, jak delikatnie unosić ręce do góry, jakby były kroplami deszczu. Na wdechu krople unoszą się w górę, a na wydechu powoli opadają na ziemię.
- Dzieci powtarzają ruch, udając krople deszczu spadające z chmur, aż wszystkie powoli opadną na ziemię (na maty).

#### **3. Zakończenie – Odpoczynek po deszczu (5 minut):**

- Dzieci leżą na macie i słuchają, jak deszcz przestaje padać. Nauczyciel prowadzi krótką relaksację, prosząc dzieci, aby wyobraziły sobie, że leżą na trawie po deszczu i cieszą się spokojem.

#### **4. Scenariusz sensoryczny: "Miękką poduszka"**

**Czas trwania:** 20 minut

**Cel:** Wyciszenie przez kontakt z rekwizytami, relaksacja ciała.

**Rekwizyty:**

- Małe poduszki lub miękkie kocyki.

**Przebieg:**

**1. Wprowadzenie – Odkrywanie miękkości (5 minut):**

- Dzieci dostają małe poduszki lub kocyki. Nauczyciel pyta, jak się czują, dotykając tych miękkich przedmiotów. Zachęca dzieci, aby przytuliły się do poduszek, poczuły ich miękkość i spokój.

**2. Zabawa – Spokojna podróż (10 minut):**

- Dzieci leżą na podłodze z poduszkami/koczkami i zamykają oczy. Nauczyciel opowiada historię o miękkiej chmurce, która unosi ich w podróż przez spokojne, błękitne niebo.
- W czasie opowieści dzieci mogą się powoli poruszać, jakby były unoszone przez miękką chmurkę. Nauczyciel zachęca, aby czuły miękkość i spokój w każdym ruchu.

**3. Zakończenie – Zatrzymanie chmurki (5 minut):**

- Chmurka powoli opada na ziemię, a dzieci zostają na poduszkach, czując się zrelaksowane i spokojne. Nauczyciel prowadzi krótką relaksację, prosząc dzieci, aby przez chwilę leżały bez ruchu, oddychając spokojnie.

## 5. Scenariusz muzyczny: "Melodia ciszy"

**Czas trwania:** 20 minut

**Cel:** Wyciszenie przez muzykę, praca z dźwiękiem i oddechem.

### Rekwizyty:

- Dzwonki, trójkąty, małe instrumenty (opcjonalnie).
- Muzyka relaksacyjna.

### Przebieg:

#### 1. Wprowadzenie – Czym jest cisza? (5 minut):

- Dzieci siadają w kręgu. Nauczyciel pyta: „Jak myślicie, jak brzmi cisza?”.
- Dzieci mogą podać swoje skojarzenia, a nauczyciel wyjaśnia, że cisza nie zawsze oznacza brak dźwięków – czasem cisza ma swoją melodię.

#### 2. Zabawa – Gramy ciszę (10 minut):

- Dzieci dostają małe dzwonki lub trójkąty (jeśli są dostępne) i mają za zadanie delikatnie wydobywać dźwięki.
- Nauczyciel prowadzi dzieci przez ćwiczenie, mówiąc, aby wydobywały dźwięki powoli i cicho, tworząc „melodię ciszy”. Jeśli brak instrumentów, można wykonywać ćwiczenie z dźwiękami ciała, np. delikatne klaskanie czy stukanie palcami.

#### 3. Zakończenie – Ostatni dźwięk (5 minut):

- Nauczyciel powoli zmniejsza tempo gry i prosi dzieci, aby na końcu każdy instrument zagrał swój „ostatni dźwięk”, po czym zapada cisza.
- Dzieci siedzą w ciszy przez chwilę, wsłuchując się w spokój, który udało im się stworzyć.