

Zabawy w naturze

Autor: Gosia Świderek

Inspirowane pracą Rolfa Patermana pt. „Zabawy w naturze”

Cel zajęć: Celem zajęć jest inspirowanie do kreatywności i ekspresji ruchowej, kształcenie spostrzegawczości, uwagi, umiejętności skoncentrowania się, uświadomienie związku między stylem życia a zdrowiem fizycznym i psychicznym, kształtowanie postaw twórczych otwartych na poznanie siebie i innych, zachęcenie uczniów do częstego bywania w parkach oraz ukazanie możliwości spędzania czasu w sposób atrakcyjny a zarazem zdrowy i przyjazny środowisku.

Uczestnicy: dla uczniów klas 1-3 szkół podstawowych.

Miejsce: dowolny park.

Czas: dowolna pora roku.

Potrzebne pomoce: niepotrzebne.

Przebieg zajęć:

Wrażenia. Kucamy wraz z dziećmi w cieniu rozłożystego drzewa i prosimy by wyobraziły sobie, że ich zmysły, wzrok, słuch, węch tworzą siatkę w którą będą łapać przelotne chwile. W sieć tą może wpaść przelatujący owad, zapach kwitnącej lipy, śpiew ptaka, podmuch wiatru. Ćwiczenie to wymaga dużego skupienia i wyostrenia zmysłów a zarazem otwartego umysłu. Dzieci po kilku minutach opisują swoje spostrzeżenia, wrażenia i odczucia. Można je po powrocie do szkoły narysować (nie krajobraz, ale konkretną rzecz typu podmuch wiatru albo lot trzmiela). Jeśli planujemy rysowanie w plenerze należy pamiętać nie tylko o kredkach i papierze, ale także podkładkach usztywniających kartkę.

Oddech. Prosimy uczniów by przez chwilę pomyśleli o swoim oddechu, czy oddech łączy ludzi, czy łączy ludzi z przyrodą? Czy osoby znajdujące się w małym pomieszczeniu wymieniają się powietrzem? Czym oddychamy? Czym oddycha drzewo?

Znajdujemy spokojne, ciche miejsce gdzie można położyć się na trawie pod drzewami. Prosimy uczniów by położyli się wygodnie na plecach, rozluźnili się i swobodnie oddychali. Zadaniem uczniów jest wyobrazić sobie jak podczas powolnych wdechów i wydechów wymieniamy się powietrzem z drzewem. Pochłaniamy tlen uwalniany przez liście drzewa a oddajemy mu dwutlenek węgla.

Siła ciężkości. Stajemy na czystej polance (w parku słowo „czysta” ma szczególne znaczenie, wybieramy miejsce niezanieczyszczone odchodami psów i suche) tak by dzieci stały w tzw. rozsypance i by każdy miał trochę miejsca wokół siebie. Prosimy by każde dziecko wspięło się na palce jakby chciało dosięgnąć nieba. Ciało jest naprężone. Po chwili rozluźnimy ciało, zaczynamy odczuwać z pełną mocą siłę ciężkości, ręce opadają, plecy, nogi miękną i ciało delikatnie i miękko osuwa się na ziemię. Całym ciężarem przytulamy się do podłoża, wtapiamy się w nie. Po chwili bezruchu w wygodnej pozycji, uczniowie zaczynają zbierać siły do tego by się podnieść jak najmniejszym kosztem utraty energii.

Równowaga. Stajemy na większej polance. Prosimy by każde dziecko stanęło prosto, w najwygodniejszej dla siebie pozycji i wyobraziło sobie, że do czubka głowy przyczepioną ma niewidoczną tasiemkę, która ciągnie się aż do nieba, dzięki której zachowuje swą prostą postawę (dla pełniejszego wrażenia, każde dziecko może złapać się za włosy na czubku głowy i delikatnie pociągnąć się do góry). Jednak nawet gdyby ktoś mocno pociągnął za tę tasiemkę do góry to i tak nas nie uniesie ponieważ stopy nasze są korzeniami, dzięki którym zachowujemy równowagę. Prosimy by dzieci nie odrywając stóp od podłoża poruszały się na boki, w przód i w tył, albo ruchem okrężnym, tak jak drzewo wystawione na podmuchy wiatru.

Po tym krótkim treningu dzielimy dzieci na pary, w której jedno dziecko jest drzewem a drugie wiatrem. Drzewo poddaje się ruchom wiatru. Wiatr zaś raz jest orzeźwiającą bryzą, raz wichurą czy delikatnym wietrzykiem strącającym liście z jesiennych drzew.

Kolejne ćwiczenie polega na tym by dzieci stanęły w rozsypance prosto, rozkładając ciężar ciała na dwie nogi. Następnie dzieci podnoszą prawą nogę (zginają nogę w kolanie) i balansują ciałem tak by utrzymać równowagę. Za chwilę dzieci prawą nogę wyciągają do przodu, później do boku i do tyłu i w dalszym ciągu starają się zachować równowagę. Podobne ćwiczenie powtarzamy z nogą lewą. Ta część zadania była stosunkowo łatwa, a teraz prosimy by dzieci powtórzyły ćwiczenie z zamkniętymi oczami. Widzimy wtedy jak duże znaczenie w utrzymaniu równowagi ma zmysł wzroku. Następnie

prosimy by dzieci przeszły kilka kroków z zamkniętymi oczami, obróciły się 2-3 razy wokół własnej osi i znów przeszły kawałek. Okazuje się, że drobne nierówności podłoża są ogromnym problemem. Pytamy o odczucia dzieci. Łączymy dzieci w pary, gdzie jedno będzie przewodnikiem, który prowadzi osobę z zamkniętymi oczami.

Dodatkowym elementem może być popularne ćwiczenie mające na celu ćwiczenie zmysłu dotyku, a zarazem kształtowanie intymnej więzi z przyrodą, a w tym, przypadku drzewem. Przewodnik obraca osobę z zasłoniętymi oczami kilka razy wokół własnej osi, prowadzi do wybranego drzewa, które dziecko z zamkniętymi oczami bada rękami i innymi zmysłami (np. węchem), następnie przewodnik odprowadza kolegę na miejsce i znów obraca. Zadaniem dziecka jest odnalezienie swojego drzewa.

Chodzenie nie zawsze jest łatwe. Prosimy uczniów by przypomnieli sobie kiedy chodzenie może sprawiać trudność (gdy jest ślisko, w falującej wodzie, gdy jest duży wiatr, gdy podłoże jest nierówne, gdy mamy niewygodne buty itp.). Proponujemy uczniom sprawdzenie umiejętności chodzenia. Wybieramy podłoże na którym pozostają ślady butów (zagrabiona ziemia, śnieg, wilgotny piasek). Prosimy by uczniowie przeszli kilkanaście kroków, ale tak by nie zadeptywali sobie nawzajem śladów. Zadaniem dzieci jest wrócić po swoich śladach idąc tyłem. Co się okazuje? Czy wszystkim się udało? Następną zabawą polega na chodzeniu po zwałonym pniu drzewa czy po krawężniku. Czy wszystkim dzieciom udało się przejść i nie spaść? Prosimy by uczniowie powtórzyli ćwiczenie wyobrażając sobie, że idą nad głęboką przepaścią – czy to ułatwi i utrudni zadanie? Trudniejsze rozwinięcie tego zadania wymaga wyminięcia się dwóch osób idących z naprzeciwka, tak by nie zepchnąć kolegi i samemu nie spaść.

A najtrudniej jest upaść. Aby podczas zabaw czy też zwykłych spacerów jak najmniej się poobijać należy nauczyć się upadać. Jeśli uda nam się znaleźć polankę z miękkim mchem, wysoką trawą lub możemy pozwolić na to, by dzieci „wytarzały się” w śniegu, mamy doskonałą okazję potrenować upadki i przewroty. Ważne by przy tym mięśnie nie były napięte, ciało było miękkie, by toczyło się jak piłka. Prosimy by dzieci potrenowały przewroty po przekątnej ciała, przez prawe lub lewe ramię. Przewrót robimy przy wydechu. Takie ćwiczenie można także przeprowadzić na sali gimnastycznej (na materacach).

Ruch. Wybieramy bezpieczne miejsce, gdzie dzieci będą mogły się poruszać, określamy granice, za które nie można wybiegać. Prosimy dzieci by wyobraziły sobie, że są wiatrem, który porusza gałązkami, podrywa liście z ziemi, unosi latawiec itd. Kolejną postacią może być ptak szybujący po niebie, koń, motyl, mysz, płatek śniegu, ogień, mrówka. Za każdym razem prosimy by dzieci wczuły się w odgrywaną postać i jak najpełniej ją odegrały. Następnie prosimy dzieci by podzieliły się swoimi wrażeniami.