Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską

Baza Scenariuszy

Projekt „Uważna szkoła / It's time for mindfulness"

Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce

Adresaci: nauczyciele (wszystkie etapy edukacyjne)
Czas trwania: ok. 60 minut
Forma: warsztat praktyczny

Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczych w Białymstoku

Szkoła Podstawowa nr 35 Specjalna | Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy

Dofinansowane ze środków Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego (FERS) w ramach programu Erasmus+ | Akcja 1 – Mobilność edukacyjna

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską

Cel główny

Poznanie i doświadczenie technik relaksacyjnych z wykorzystaniem muzyki.

Cele szczegółowe

Uczestnik:

- poznaje znaczenie relaksacji w pracy nauczyciela i ucznia
- doświadcza różnych ćwiczeń relaksacyjnych przy muzyce
- potrafi dobrać muzykę do ćwiczeń wyciszających
- zdobywa narzędzia do wykorzystania na lekcji

Metody i formy pracy

- ćwiczenia praktyczne
- elementy treningu relaksacyjnego
- praca indywidualna i grupowa
- rozmowa kierowana

Środki dydaktyczne

- odtwarzacz muzyki / głośniki
- spokojna muzyka relaksacyjna (np. instrumentalna, dźwięki natury)
- mata / koc (opcjonalnie)

Przebieg zajęć

Etap 1: Wprowadzenie (10–15 min)

- Powitanie uczestników

Krótkie pytania inicjujące:

- Jak radzicie sobie ze stresem w pracy?
- Czy stosujecie elementy relaksacji na lekcjach?

Wprowadzenie do tematu:

- znaczenie relaksacji w pracy nauczyciela
- wpływ muzyki na emocje i koncentrację

Etap 2: Ćwiczenia praktyczne (40–60 min)

1. Ćwiczenie oddechowe przy muzyce (10 min)

- uczestnicy siedzą wygodnie
- prowadzący włącza spokojną muzykę
- wdech nosem (licząc do 4), wydech ustami (licząc do 6)

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską

- skupienie na oddechu i muzyce

2. Relaksacja mięśni – progresywna (10–15 min)

- napinanie i rozluźnianie kolejnych partii ciała: dłonie → ramiona → twarz → nogi
- spokojna muzyka w tle
- uświadamianie różnicy między napięciem a rozluźnieniem

3. Wizualizacja przy muzyce (10–15 min)

- uczestnicy zamykają oczy
- prowadzący czyta spokojny tekst (np. spacer po lesie, plaża)
- muzyka jako tło, skupienie na wyobrażeniach

4. Ruch przy muzyce – elementy swobodnej ekspresji (10 min)

- delikatne ruchy ciała do spokojnej muzyki
- rozluźnienie napięcia, brak oceniania – swobodna forma

Etap 3: Refleksja i omówienie (10–15 min)

- Jak się czujecie po ćwiczeniach?
- Które ćwiczenie było najskuteczniejsze?
- Jak można je wykorzystać na lekcji?

Etap 4: Podsumowanie (5 min)

Wskazówki dla nauczycieli:

- krótkie ćwiczenia (2–5 min) wystarczą
- regularność ważniejsza niż długość
- dostosowanie muzyki do grupy wiekowej

Propozycje zastosowania w szkole

- na początku lekcji (wyciszenie)
- po przerwie (powrót do koncentracji)

Prawa autorskie i dozwolony użytek edukacyjny

Materiały muzyczne wykorzystane w scenariuszu są chronione prawem autorskim. Zostały użyte wyłącznie w celach dydaktycznych w ramach dozwolonego użytku edukacyjnego (art. 27 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych). Przed każdym użyciem zaleca się weryfikację aktualnej licencji nagrań w serwisie YouTube.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską