

Konspekt lekcji otwartej.

Klasa 7 szkoła podstawowa.

Temat: **Muzykorelaksacja – zdrowy nawyk.**

Cele główne:

Indywidualne i zespołowe muzykowanie.

Cele operacyjne uczeń:

przedstawia słuchaną muzykę za pomocą środków pozamuzycznych

werbalizuje emocje i odczucia,

Metody:

dyskusja,

Muzykorelaksacja według Jacobsona.

Przebieg lekcji:

1. Krótkie wprowadzenie – dyskusja czym jest dźwięki? Pomoc film [Gasnące świece - energia fali akustycznej](#)
2. Co się dzieje z ciałem człowieka w stresie? Odpowiedź na pytania wyświetlone na tablicy.
Sprawdzenie których odpowiedzi będzie najwięcej:

„Gdy się denerwuję, stresuję wiem, że: (wybierz odpowiednie dla siebie objawy):

Boli mnie głowa, mam zaciśnięte szczęki, mam zaciśnięte pięści, mam podniesione ramiona, inne.....

Po trudnym dniu w szkole najlepiej relaksuję się: (wybierz odpowiednie dla siebie sposoby):

Słucham ulubionej muzyki, gram w gry komputerowe, czytam książki, oglądam filmy, inne.....”

3. Ćwiczenie krótkiej relaksacji według Jacobsona.

Wprowadzając tego typu ćwiczenia pierwszy raz warto uprzedzić uczniów, że udaje się nie wszystkim od razu uzyskać zamierzone efekty – rozluźnienia oraz umiejętności wizualizacji tekstu.

Uczniowie kładą się lub siadają w najbardziej dla nich korzystnej pozycji. Zamykają oczy. Po włączeniu muzyki nauczyciel podaje konkretne instrukcje. Relaksacja Jacobsona polega na napinaniu i rozluźnianiu mięśni, co po długotrwałym ćwiczeniu może doprowadzić do nawykowego ich rozluźniania. Każdy mięsień jest napinany, a następnie rozluźniany, by w ten sposób rozpoznać różnicę w jego funkcjonowaniu.

str. 1

Agnieszka Gietner

nauczyciel – doradca metodyczny ds. muzyki, edukacji muzycznej edukacji wczesnoszkolnej

a.gietner@mcdn.edu.pl

4. Podsumowanie poprzez odpowiedź na pytania wyświetlone na tablicy:

„Podczas ćwiczenia miałam/łem trudność żeby rozluźnić:

Twarz, ramiona, ręce, nogi.

Podczas ćwiczeń czułam/łem się:

Super, bardzo dobrze, dobrze, niekomfortowo, źle

Te ćwiczenia były dla mnie:

Ciekawe, nieciekawe.

Chcę / nie chcę nauczyć się tak relaksować”