

## OFERTA SZKOLENIA

### MOBILNA REKREACJA MUZYCZNA

dla nauczycieli przedszkoli oraz klas I – III

Uczestnicy zostaną zapoznani z teoretycznymi podstawami MRM opartymi o model:

**ODREAGOWANIE – ćwiczenia: zmniejszające u dzieci napięcie psychofizyczne, pozwalające w akceptowany sposób, w dynamicznym ruchu wyładować agresję i ujawnić negatywne emocje;**

**ZRYTMIZOWANIE – ćwiczenia: poprawiające koordynację ruchową dzieci, budujące poczucie wspólnoty i radości ze wspólnej zabawy przy muzyce; służące dalszemu ujawnianiu emocji i redukcji wzmożonego napięcia psychofizycznego;**

**UWRAŻLIWIENIE – etap uświadamiania własnych emocji, to szeroko rozumiane uwrażliwienie (kulturowe, plastyczne, muzyczne), pozwala dzieciom odkrywać piękno otaczającej rzeczywistości – stanowi antidotum na stechnicyzowany świat;**

**RELAKS - prowadzi do złagodzenia napięcia mięśniowego, pogłębienia odprężenia fizycznego i psychofizycznego oraz poczucia bezpieczeństwa; sugestia odpoczynku przy cicho odtwarzanej muzyce pozwala dzieciom zdobyć umiejętność szybkiego, efektywnego relaksowania się w dorosłym życiu;**

**AKTYWIZACJA – ćwiczenia pozwalające powrócić do rzeczywistości po relaksie oraz wzmacniające aktywność i motywację do działania, przywracające normalną aktywność ruchową.**

Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności, które będą mogli włączyć do swojego warsztatu zawodowego. Otrzymają materiały do wykorzystania w codziennej pracy z dziećmi.

Zajęcia odbędą się w II blokach:

- 22.08.2020 – część teoretyczna,

- 29.08.2020 – część praktyczna.

Warunkiem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia będzie 3-miesięczne wdrażanie poznanego modelu OZURA w codziennej pracy (prezentacja na wspólnym warsztacie) oraz przygotowanie 2 scenariuszy zajęć.