

Piątek 08.05.2020

Propozycje zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych:

1. „Czarodziej”

Pewnego razu żył dobry czarodziej, który spełniał dobre marzenia wszystkich, którzy go o to prosili. Połóż się na kocyku, zamknij oczka i spróbuj pomyśleć, o co poprosiłbyś czarodzieja. Może to być jakaś zabawka, ale musisz czarodziejowi w myślach pokazać dokładnie jak ma to wyglądać, może to być również jakieś wydarzenie, które chciałbyś, aby się tobie przydarzyło. Później mi opowiesz. Kiedy ucichnie muzyka czarodziej zabierze twoje marzenia i spróbuje je spełnić.

2. Odreagowanie

Klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk. Celem tego ćwiczenia jest zmniejszenie napięcia psychicznego. Wykonywanie kilka prostych, dynamicznych, spontanicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszająca napięcie mięśniowe, co prowadzi do obniżania napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję, wykonywać je można bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.

3. Budzący się kocur

Rodzic zwraca się do dziecka: „Czy widziałeś choć raz budzącego się kota? Czy widziałeś, jak przez chwilę patrzy na świat przez na wpół otwarte oczy, potem lekko podnosi głowę, oblizuje się, a na końcu powoli się przeciąga. Wyobraź sobie, że teraz ty jesteś takim kocurem – pomału wybudzasz się ze snu – przyjemnie się wyciągasz – od głowy aż po najmniejszy palec u nogi. Na koniec przetrzyj oczy i pogłaszcz się po twarzy, szyi i karku”.

4. Krótka relaksacja dla dzieci „Kotek” - <https://www.youtube.com/watch?v=8unGIurRsXo>

5. Zabawy relaksacyjne z chustami do melodii „Moja Fantazja” Faselki - rodzic pokazuje a dziecko naśladować ruchy chust w rytm płynącej muzyki.

6. Ćwiczenia oddechowe (uspokajające):

- 1)Smok–wdychamy powietrze nosem, a wydechamy powietrze buzią (tak jak smok zije ogniem)
- 2)Pizza–wyobraź sobie, że na dłoni masz kawałek gorącej, pachnącej pizzy. Najpierw wąchasz zapach pizzy nosem, a potem studzisz ją ustami, wydechając powietrze.