

**Piątek 29.05.2020**

**Propozycja zabaw rozluźniających napięcie emocjonalne u dziecka:**

### **1.ZABAWA KREDKAMI**

**Kształty** – z kredek układamy różne kształty

**Odrysowywanie kształtów** – odrysowujemy dłonie i stopy /nie tylko swoje, mamy, taty, brata...itp./

### **2.ZABAWA CZYMKOLWIEK**

Do tej zabawy potrzebujecie dowolnego przedmiotu.

**Ciepło – zimno** – Możemy użyć tu dużego guzika, pluszaka, kubeczka itp (rodzic chowa dany przedmiot –dziecko szuka zabawki gdy zbliża się do miejsca ukrycia mówimy, „ciepło”, gdy oddala się rodzic mówi „zimno”, następnie zmiana dziecko chowa, rodzic szuka.

**3. Przerwywnik muzyczny – ruchowy.** Jest to układ kilku ćwiczeń przy muzyce, które ułatwiają wyciszenie emocji, np.

- Naprzemienne podskoki w parach lub indywidualnie na jednej nodze, obunóż,
- Naśladowanie ruchów, mimiki w parach,
- Odbicie lustrzane (muzyka zależna od rodzaju ruchów),
- Rytmiczne wymachy rąk i nóg (popularny pajac),
- Rytmiczne, naprzemienne przysiady w parach (rozwijanie zaufania),
- Płynne ruchy całego ciała (motyl, ptak, wąż, itp.).