ZABAWY RELAKSACYJNE I ROZLUŹNIAJĄCE DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Z dziećmi w wieku przedszkolnym zajęcia zaczynamy od najbezpieczniejszych i najłatwiejszych ćwiczeń oddechowych (najpierw przez nos wdech, wydech ustami, później z unoszeniem rąk przy wdechu, opuszczeniem przy wydechu). Stopniowo uruchamiamy kończyny dolne. Po każdym wysiłku oddychamy głęboko.
Następnie przechodzimy do oddychania przeponowego. Z powodu łatwości wyuczenia i skuteczności wywoływania stanu rozluźnienia uznawane jest za oddychanie najbardziej użyteczne.
Natomiast słuchanie muzyki w połączeniu z ćwiczeniami relaksacyjnymi doskonale przygotowuje dziecko do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów w trakcie uczenia się. Muzyka relaksacyjna ułatwia oddech, rozluźnia napięcie mięśniowe, wprowadza nastrój spokoju wewnętrznego. Muzyka powinna być cicho odtwarzana o łagodnej, łatwej melodii, miękkim brzmieniu i małej dynamice. Ułatwia ona oddech, zachęca do odpoczynku i spokojnego ruchu. Zwykło się dobierać utwory o działaniu kojącym, harmonizującym, z których emanuje optymistyczne wyciszenie.
Szczególnie pozytywnie oddziałuje powolna muzyka barokowa. Ponieważ jej rytm zbliżony jest do rytmu uderzeń serca, powoduje stopniowe ukojenie ciała i umysłu, eliminując blokady uczenia się.

Masażyki.

Dla najmłodszych ciekawą formą relaksacji są masaże. Poniżej kilka przykładów:

Spacer

Wyruszamy w drogę (uderzamy dłońmi płasko w uda, naśladując odgłosy).
Teraz trochę pobiegniemy (szybciej uderzamy).
Wyprzedza nas jeździec na koniu (wyklepujemy rytm galopującego konia).
Przechodzimy przez most (bijemy się w pierś).
Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć (czubkami palców dotykamy ud).
Zaczyna wiać wiatr, coraz silniejszy huragan (wydmuchujemy powietrze, naśladujemy gwizd wiatru).
Sarenka ucieka wielkimi skokami (uderzamy mocno dłońmi w uda, unosimy je w górę i ponownie uderzamy uda).
Wracamy pomału do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szorując nogami (dłonie udają wolne kroki).

W Zoo

Mniejsza osoba kładzie ręce na ławce, a na nich układa głowę (lub kładzie się na brzuchu na podłodze, głowa leży na rękach).
Drugi partner siada lub klęczy obok i udaje zwierzęta z zoo maszerujące po plecach partnera.
Najpierw nadchodzi słoń. Idzie ciężkimi krokami- dłonie na płasko, udają ciężkie kroki.
Biegnie koń- dłonie uderzają lekko w rytmie galopu konia.
Australijski kangur skacze ogromnymi skokami po plecach- dłonie luźne w nadgarstkach uderzają lekko, wykonują skok i lądują lekko na plecach.

Łasica skrada się po łup- opuszki palców delikatnie i lekko przebiegają po plecach.
Lwica lirze swoje małe- płaską dłonią głaszczemy plecy w kierunku z góry do dołu.
Wąż przesuwa się w śród traw- ręka wije się po plecach.
Ulubione zwierze wygina się- delikatnie głaszczemy plecy.
Pożegnaj się z partnerem. Poczuj, jak było w zoo.
Zmiana pozycji, powtórzenie ćwiczenia.

Masaż z myszką
Cicho, cicho, w puszystej kurteczce
Chodziła raz myszka po gładkiej półeczce (powolne głaskanie)
Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła (powolne ściskanie szczypanie)
Strzepnęła okruszki (szybkie klepanie, strzepywanie)
W kąciku usiadła okruszki zebrała
Ząbkami je zjadła (powtórne ściskanie)
Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce (głaskanie).

Dreszczyk
Idą słonie po betonie (uderzenia piąstkami po plecach)
płynie rzeczka (ręka wije się wzdłuż kręgosłupa)
idzie pani na szpileczkach (kłucie sztywnymi palcami)
z gryzącymi pieseczkami (lekkie szczypanie)
słonko świeci (głaszczemy w koło plecy)
pada deszczyk (przebieramy palcami)
czy cię przeszedł dreszczyk (chwytamy za szyję) .

Dreszczyk
Tu płynie rzeczka – ręka wije się wzdłuż kręgosłupa
tu jest kładeczka – palcem rysujemy od jednego do drugiego boku
tędy idzie pani na szpileczkach – kłucie sztywnymi palcami
i pan w klapeczkach –uderzanie całymi dłońmi
tędy biegły konie – zgięte palce wskazujące, uderzanie od dołu pleców
i szły wielkie słonie - uderzanie miękką stroną pięści
biegały mróweczki – przebieranie palcami po plecach
padał deszczyk – kłucie palcami
czy cię przeszedł dreszczyk – chwytanie za szyję.

Zabawa „Dotyk”
To jest koń –dotykanie zgiętymi palcami
to jest słoń – uderzenia piąstkami
to malutka pchełka – dotykanie pleców małym palcem
to jest sowa – uderzenie palcami zaciśniętymi w piąstkę
a to krowa, ona taka wielka – uderzanie wszystkimi palcami jednocześnie
pada deszcz, potem wiesz, że to już ulewa – coraz mocniejsze przebieranie palcami
bo gdy wieje i wciąż leje, to ptak już nie śpiewa – kołysanie palcami po plecach

gdy jest zimno i jest deszczyk- opuszkami palców przebiegamy po plecach
to przechodzi po nas dreszczyk – chwytanie za szyję.

Masaż pleców
Dzieci w parach. Jedno dziecko klęka, podpierając się rękami o ziemię, pozwalając głowie swobodnie zwisać. Drugie dziecko klęka z boku.
Delikatnie kładzie ręce na plecach partnera.
Najpierw uderza rękami, jakby były ciężkim zwierzęciem, to tu, to tam...
Następnie ręce są galopującym koniem...
Potem ogromnym wężem....
Następnie człapie rękami jak ciężka gruba gęś chodząca po podwórku...
Teraz plecy partnera są bębenkiem. Palce uderzają lekko, miękko, najpierw wolno, a potem szybciej...
Potem dzieci zamieniają się rolami.

Zabawa Koło masażu.
Dzieci siadają w kole na podłodze tak, aby ich ręce mogły dotykać ramion dziecka siedzącego
przed nimi... Kładą ręce na ramionach znajdujących się przed nimi i delikatnie masują. Mogą je głaskać lub ugniatać jak ciasto, mogą je gładzić jak poduszkę lub opukiwać je, jakby grały na bębenku... Od czasu do czasu mogą także „przejechać" po plecach całą dłonią. Potem przekręcają się w drugą stronę i robią masaż nowym ramionom znajdującym się przed nimi.

Propozycje opowiadań, zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych.
Wprowadzanie w stan relaksu może odbywać się także, poprzez opowiadania, zabawy, ćwiczenia relaksacyjne.

Opowiadanie relaksacyjne
Mam zamknięte oczy. Wydaje mi się, że jestem lekki i powoli, powoli unoszę się w górę. Zamieniam się w małą chmurkę. Płynę po niebie, spotykam słoneczko, które ogrzewa mnie swoimi promykami.
Dziękuję ci słoneczko za piękną pogodę i za to, że mogę pobawić się twoimi promykami.
Witaj, witaj chmurko odpocznijmy razem, bardzo jestem zmęczona.
- Proszę bardzo ułożę cię na fotelu miękkim jak z waty.
Płyniemy razem powoli po niebie unosimy się wysoko, to znów zbliżamy się do ziemi.
Wieje lekki wietrzyk.
Jest nam przyjemnie, wygodnie.
Połóżcie się równo na plecach, kręgosłup prosty, ramiona ułożone swobodnie wzdłuż ciała, oczy zamknięte.
Oddychajcie rytmicznie, harmonijnie, głęboko bez wysiłku.
Ciało powinno leżeć bezwładnie, szczęki rozluźnione, mięśnie szyi, tułowia, rąk, oraz nóg całkowicie rozluźnione.
Osiągniecie to myśląc kolejno o mięśniach wzdłuż całego ciała.

Skontrolujcie w ten sposób kilkukrotnie ciało, usuwając wszelkie napięcia mięśni. (Koncentrujcie się kolejno na różnych częściach ciała) np.: moja ręka jest zupełnie bezwładna. Ręka staje się coraz cięższa.
Ciało nasze osiąga teraz stan zupełnego odprężenia.
Nie myśl o niczym, oczy zamknięte, prawie nie czujecie własnego oddechu.
Nie słuchacie żadnych odgłosów. Pozostajecie w ciszy.
Następnie przejdźcie spokojnie do pozycji siedzącej.

Ćwiczenia relaksu.
Usiądźcie prosto, kręgosłup wyprostowany, głowa utrzymana prosto, ręce swobodnie na kolanach.
Zharmonizujcie i uspokójcie oddech. Obserwuj przez chwilę swój myśli, następnie uciszcie je, przestańcie myśleć.
Rozluźnijcie wszystkie mięśnie zaczynając od głowy, poprzez szyję, tułów, ręce i nogi. Gdy czujecie jeszcze pewne naprężenia mięśni, pomyślcie intensywnie o tym miejscu ciała, aż do uczucia zupełnego bezwładu. Zatrzymajcie wzrok na okręgu na tablicy, skoncentrujcie uwagę na tym punkcie, patrzcie tylko na ten punkt.
Przymrużcie lub zamknijcie oczy.
Nie obserwujcie niczego, nie przysłuchujcie się żadnym odgłosom. Nie myślcie o niczym.
Oddychajcie głęboko i rytmicznie (prowadzący odlicza czas wydechu (4s) i czas wdechu (4s)). Powtarzamy kilka razy. Gdy ćwiczenie dobiegło końca kierujący relaksem stukał lekko w stół, to sygnał do zakończenia relaksu.

Wyspa
Usiądź lub połóż się wygodnie (ok. 10 sekund), zamknij oczy, przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję.
Znajdujesz się na wyspie na środku oceanu. Wokół panuje zupełna cisza, spokój, słońce, czujesz ciepło.
Słońce świeci na stopy i nogi. Czujesz jego promienie na rękach i ramionach.
Idziesz boso plażą wzdłuż brzegu. Czujesz ciepło piasku na bosych stopach.
Ciepło ogarnia całe ciało. Spokój, ciepło, spokój, ciepło czujesz.
Morze jest przed tobą.
Fale poruszają się w przód i w tył, w przód i w tył, przypływ – odpływ, przypływ – odpływ.
Wdech i wydech pokrywają się z rytmem fal.
W górę i w dół, w górę i w dół. Oddychasz równo spokojnie.
Oddychasz, oddech przychodzi sam.
Za tobą gąszcz kwitnących krzewów, drzewa i palmy, zielona ściana nie do przebycia.
Chcesz przejść przez nią.
Jesteś ciekawy, odważny? Chcesz zobaczyć, przeżyć.
Słyszysz dźwięki wydawane przez zwierzęta.
Jesteś bardzo odważny...przebędziesz ten zielony gąszcz.
Zapachy – słodkie, tajemnicze.
Ciepło, światło, jasne południe.
Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony, zrelaksowany.
Czujesz ciepło, jest ci dobrze, jesteś spokojny i rozluźniony.

Teraz wracasz do sali. Zwijasz dłonie w pięści, napinasz ramiona, przeciągasz się i wyciągasz, ziewasz i otwierasz oczy.

Lotniarz

Połóż się wygodnie, zamknij oczy (ok. 10 sekund).
Wyobraź sobie, że stoisz na łące, wysoko w górach.
Patrzysz daleko w przestrzeń, twój wzrok prawie gubi się na horyzoncie.
Wokół widać wiele szczytów i wzgórz, mają różne kształty i kolory.
Niedaleko przed tobą widać kolorowe skrzydła. To lotnia. Podchodzisz bliżej i nie widać nikogo.
Jesteś ciekawy, oglądasz drążki, wsiadasz i przypinasz pasy.
Podnosisz lotnię, jesteś pewien: chcesz latać.
Teraz ruszasz z miejsca, unosisz się w powietrze, płyniesz wolno.
Powietrze otacza twoje ciało. To cudowne uczucie. Bez obawy żeglujesz przez powietrze.
Jesteś wolny i wysoko ponad wszystkim – uczucie, którego nie da się opisać.
Czujesz się wspaniale, ogarnia cię głęboki spokój, nic, zupełnie nic cię nie obciąża, jesteś wolny jak ptak.
Jesteś zupełnie spokojny i odprężony, ogarnia cię spokój.
Wracasz ponownie do sali, zwijasz dłonie w pięści i napinasz, przeciągasz się i wyciągasz, powoli otwierasz oczy.

Zabawa relaksacyjna „ Drzewka”.

Dzieci leżą na plecach. Nogi uginają w kolanach, pozostawiając stopy na podłodze. Ramiona układają wzdłuż tułowia. Przedramiona unoszą do góry. Nauczyciel powoli, monotonnie mówi tekst i stojąc tak, aby dzieci go widziały, demonstruje czynności rąk.

Na skraju lasu rosną młode drzewka — *Powolne ociężałe ruchy przedramion*
W letni dzień ciepły wietrzyk łagodnie nimi kołysze — *w lewo i w prawo.*

W południe robi się gorąco. — *Luźne, bezwładne opuszczenie*
Liście drzewek omdlewają. — *najpierw jednej, a potem drugiej dłoni.*

Nadciągnęła niewielka chmurka. Zaczyna padać — *Bezwładne opuszczenie jednego,*
Lekki, spokojny deszcz. Spływa po liściach i po — *a potem drugiego przedramienia.*
Gałązkach. Stają się one ciężkie i chylą się ku ziemi.

Ciepły deszcz kąpie też trawy. Stają się one ciężkie — *Powolne przesunięcie w przód*
i układają się na ziemi. — *Jednej, potem drugiej stopy i luźne ułożenie na dywanie całych nóg.*

Słychać szum deszczu — *Spokojny oddech, nauczyciel cicho uderza palcami w stół lub szeleści papierem.*

Ćwiczenia relaksacyjne „Pszczółka Słoduszka”(adaptacja treningu W. Schultza).

Dzieci układają się na kocykach w wygodnej pozycji. Zaczyna brzmieć muzyka np. Vivaldiego „Cztery pory roku” op.8 „Wiosna”
„Była wiosna. Słońce mocniej grzało. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Poczuła zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić ? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy....., jedenaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo).Słoduszce zaczął się plątać język.....Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę, pomyślała Słoduszka. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu, staje się ciężka, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej... Ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest przyjemnie ogrzane słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność....”.

Ćw. relaksacyjne.
Mówię do dzieci, które leżą na dywanie:
„ Ponieważ jesteście sennymi misiami połóżcie się na plecach i zamknijcie oczy, oddychajcie równo, lekko, swobodnie. Rozluźnijcie paluszki prawej ręki...lewej ręki... prawej nogi....itd. czujemy się spokojni, otwieramy oczy, poruszamy ręką, nogą.....siadamy.
Wszystko to mówię głosem bardzo cichym, miękkim, by dzieci czuły się odprężone.

Ćwiczenia relaksacyjne Śnieżki .
Dzieci dostają kawałki waty, robią z nich „kuleczki śniegowe”. Dotykają nimi wybrane części ciała (nauczyciel mówi które) na początku z otwartymi, a potem z zamkniętymi oczami.

Ćwiczenia relaksacyjne Piórko.
Dziecko łagodnie dmucha na piórko
Puszcza piórko i obserwuje jego opadanie
Kładzie piórko na ręku, na ramieniu, na dłoni, na palcu. Uświadamia sobie jego lekkość.
Zamyka oczy koncentruje się na leżącym na dłoni piórku.
Otwiera oczy i zdmuchuje piórko z dłoni.
Dmuchając na piórko, próbuje utrzymać je w locie.
Muska piórkiem różne części ciała. Recytując tekst:
Małe piórko na szyi - głaszczą szyję
Lekkie piórko na policzku – głaszczą policzek
Piórko miękkie, miękkie piórko – potrząsają piórkiem
Małe piórko na nosie – muska nos
Lekkie piórko na uchu – głaszcze ucho

Małe piórko na czole – potrząsa piórkiem
Piórko fruwa na wietrze – dmucha i puszcza piórko.

Relaksacja przy muzyce
Prowadzący zaprasza dzieci do odbycia wspólnej podróży w wyobraźni. Gdy wszystkie dzieci leżą już spokojnie, prowadzący włącza muzykę i powoli wyciszonym ciepłym głosem mówi:
Wyobraź sobie, że znajdujesz się na miękkiej różowej chmurce.
Chmurka płynie leniwie po niebie.
Twoje ciało bardzo miękko spoczywa na chmurce.
Nie musisz teraz nic robić...
Twoja głowa jest bardzo lekka. Nie odczuwasz jej ciężaru.
Masz miękkie ramiona i plecy.
Twoje ręce są bardzo lekkie.
Nie odczuwasz ciężaru brzuszka.
Twoje nogi miękko i lekko leżą na chmurce.
Chmurka delikatnie przechyla się z lewej strony na prawą.
Wyobraź sobie, że kołyszesz się razem z nią...
Przechyla się do przodu... i do tyłu... Robi to bardzo delikatnie.
Płyniesz po niebie... Jest spokojnie... Widzisz z góry różne widoki...
Zielone łąki... pola... strumyki...(itp.)
Powoli chmurka zacznie zbliżać się do lądowania.
Łagodnie opada na dół. Czujesz ciężar swoich nóg... brzuszka... rąk... głowy...
Teraz chmurka wyląduje delikatnie na ziemi.
We własnym tempie, we własnym rytmie otwórz oczy.

Opowiadanie relaksacyjne Miś Puchatek
Miś żyje w dużym ciemnym lesie. Przez całą wiosnę, lato i jesień miś ciężko pracował, musiał najeść się do syta, musiał także budować sobie posłanie, na którym przez całą zimę będzie spał. Wy na pewno o tym wiecie, że niedźwiadki w zimie śpią.
Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym zmęczonym, spracowanym misiu i będą robiły wszystko to, co on robi. Misio układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na posłaniu. I wy też kładziecie się prościutko na kocykach. Misio kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego puszystego mchu – wy też kładziecie sobie poduszeczkę pod głowę.
Misio leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczki. Najpierw misio czuje, że jego nóżka lewa robi się taka ciężka, coraz cięższa jakby była z drewna czy żelaza. Misio nie może jej podnieść, nóżka stała się leniwa, ale tak jest jej dobrze, cieplutko. Ach, jak cieplutko i przyjemnie.
Druga nóżka prawa zazdrości lewej nóżce. Więc aby jej smutno nie było misio myśli o tej drugiej. Druga nóżka robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie jest jej cieplutko.
Ach, jak ciepło i przyjemnie.
Obie nóżki misia są spokojne, nie ruszają się, takie są dziwne, ciężkie jakby to nie były nóżki misia. Nóżkom jest dobrze i cieplutko.
Teraz łapki misia też chcą żeby im było tak przyjemnie więc misio myśli o nich. Najpierw o

rączce od okna. Ona chce odpocząć bo bardzo się napracowała. Misio położył rączkę wygodnie na posłaniu wzdłuż swojego ciała. Rączka nie rusza się , paluszki leżą swobodnie. Są leniwa nic im się nie chce robić. Gdy misio myśli o tej rączce ona staje się też taka ciężka jak by była z żelaza., ale rączka jest cieplutka i jest jej przyjemnie. Teraz misio myśli o tej drugiej rączce, żeby i jej zrobiło się przyjemnie. Najpierw sprawdza, czy rączce jest wygodnie, czy jest ona swobodna, czy paluszki nie poruszają się i nie pracują. Rączka leży spokojnie i gdy misiu o niej myśli ona też staje się cięższa, jak z drewna lub żelaza. I teraz tej drugiej rączce jest dobrze i spokojnie. Rączki i nóżki dalej leżą spokojnie i nie poruszają się. Misio prawie ich nie czuje. Jest im dobrze, ciepło, odpoczywają. Misiu już o nich nie myśli. Teraz misiu myśli o swojej główce. Opuszcza główkę swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci gdzieś w dół... Jest jej dobrze, buzia jest spokojna. Oczka są zamknięte, ale nie trzeba ich zaciskać, bo i tak nic nie widzą, jest ciemno. Buźka sama się otworzyła, ząbki opadły w dół, bo tak jest jej dobrze, przyjemnie o niczym nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko... Słuchamy razem z misiem, jak szumi las, jak drzewa śpiewają...(terapełta nuci kołysankę).
Teraz budzimy się i przeciągamy rozkosznie. O jak dobrze..., misiu się wyspał i dobrze się czuje. Teraz spróbujemy, czy potrafimy unieść wolniutko w górę jedną nóżkę, potem drugą – w górę i bach! – na posłanie. Teraz to samo spróbujemy zrobić z rączkami: jedna rączka w górę i bach! na posłanie, teraz druga rączka w górę i bach! na posłanie. Misio podnosi się i wstaje. Wy też wstajecie.
Usiądźcie jeszcze na chwileczkę i powiedźcie mi, kto naprawdę był misiem, kto naprawdę myślał i robił to samo, co misiu – podnieście rączki w górę. O, jak dużo dzieci. Czy było dobrze i przyjemnie? Cieszę się bardzo.

Co nam daje relaksacja?

Korzyści płynące z relaksacji:
- przeciwdziała stanom lękowym
- zmniejsza napięcie mięśni
- poprawia samopoczucie i obraz siebie
- poprawia funkcjonowanie serca, żołądka i jelit
- wpływa korzystnie na dobry sen
- uspokaja i relaksuje
- przeciwdziała zmęczeniu
-służy szybkiej regeneracji psychicznej.

Relaks – uwagi.

Warunki zewnętrzne:
- ciche pomieszczenie
- zaciemnione
- ograniczenie bodźców zewnętrznych.

Uwagi:

Pozycja siedząca, półleżąca, leżąca. Czynniki wpływające na relaks; ułożenie ciała, informacja o celu ćwiczenia, akceptowana cicho odtwarzana muzyka relaksacyjna.

Prowadzący wypowiada słowa głosem cichym, niskim, w wolnym adekwatnym do muzyki tempie. Tekst wypowiedziany na „żywo" działa skuteczniej niż odtworzona sztuka profesjonalisty.
Dorosły pomaga dziecku, mówiąc do niego spokojnym, stanowczym głosem, powoli i wyraźnie wymawiając wszystkie słowa. Wyjaśnia przebieg i zasady zabawy lub ćwiczenia, komentuje wykonywane przez dziecko ruchy, gesty i ułatwia mu stworzenie ich wewnętrznego wyobrażenia.
Wypowiadany tekst nie powinien być dłuższy od proponowanej muzyki. Jest taki moment kiedy cichnie głos prowadzącego, po chwili cichnie muzyka i cała grupa pozostaje w ciszy, w stanie maksymalnego odprężenia.
Jeżeli dziecko kończy ćwiczenie w pozycji leżącej, z zamkniętymi oczyma, nie powinno się gwałtownie przerywać jego odpoczynku, by nie zburzyć poczucia spokoju i odprężenia.
Przemawiając spokojnym, cichym głosem do każdego dziecka, dorosły powinien sprawiać, żeby odzyskiwały kontakt z otoczeniem stopniowo, etapami: po otwarciu oczu dziecko rozgląda się, powoli siada i bez pośpiechu wstaje.
Wytworzone dzięki ćwiczeniom relaksującym poczucie spokoju i odprężenia zadowoli dziecko i dorosłego.

Literatura:
1.H. Teml - „Relaks w nauczaniu" WsiP W- wa 1997.
2.S. Siek - „Relaks i autosugestia" Krajowa Agencja Wydawnicza RSW „Prasa- Książka-Ruch W- wa 1986.
3.D. Chanvel - „Zabawy relaksujące dla przedszkolaków" Ch. Novet Wydawnictwo Cyklady W –wa 2000.
4.J. Stadnicka - „Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową" WsiP, W – wa 1998
5.K.W.Vopel - „Od stóp do głów- gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat Wydawnictwo „Jedność" Kielce 1999.
6.Praca zbiorowa pod red.- „Wspomaganie rozwoju uczniów ze specjalnymi D.Osik, A.Wojnarowskiej potrzebami edukacyjnymi" Wydawnictwo Uniwersytetu M.Curie -Skłodowskiej Lublin 2001.
7. „Wychowanie komunikacyjne" nr.1,2,3 2002
8. M. Kierył - Mobilna rekreacja muzyczna – broszura W- wa 1995