

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ I ZABAW RELAKSACYJNYCH DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I ICH RODZICÓW

Korzyści płynące z relaksacji:

- przeciwdziała stanom lękowym
- zmniejsza napięcie mięśni
- poprawia samopoczucie
- wpływa korzystnie na dobry sen
- uspokaja i relaksuje
- przeciwdziała zmęczeniu
- służy szybkiej regeneracji psychicznej.

**DRODZY RODZICE NIE ZAPOMNIJCIE BAWIĆ SIĘ RAZEM Z DZIEĆMI.
WSZYSTKIE ĆWICZENIA DZIECI WYKONUJĄ POD OPIEKĄ OSOBY
DOROSLEJ.**

Zabawy relaksacyjne z wykorzystaniem muzyki

1. Zwinny kotek

W zabawie wykorzystujemy delikatne chustki z tiulu. Jedną ręką podrzucamy chustkę w górę, a drugą ręką chwytny opadającą chustkę. Nie wolno upuścić chustki na podłogę.

https://www.youtube.com/watch?v=Eh_dH40FRhc

2. Tańczą różne części ciała

Do muzyki relaksacyjnej tańczą np. dłonie, lewa noga, prawa noga, głowa, itp.

<https://www.youtube.com/watch?v=-dD11cWwCoQ>

Ćwiczenia oddechowe

1. Zabawy naśladowujące różne czynności:

- wyobraź sobie, że na dłoni masz kawałek gorącej, pachnącej pizzy. Najpierw czujesz zapach pizzy nosem, a potem studzisz ją ustami, wydychając powietrze

- chłodzenie gorącej zupy (która wcale nie musi być gorąca)
- wąchanie kwiatków, różnych zapachów potraw, kosmetyków, itp.
- dmuchanie na zmarznięte rączki, na zamrzniętą szybę
- dmuchanie na rozsypane ziarenka ryżu

2. Nadmuchiwanie baloników - dziecko naśladuje czynność nadmuchiwania balona: nabiera powietrze przez nos i pompuje balon. Jeśli dziecko jest już troszkę starsze możemy wykorzystać do zabawy prawdziwy balonik.

3. Dmuchiwanie na różnego rodzaju przedmioty: piórka, kawałki krepiny lub waty.

4. Zabawy ze świeczką - zabawa polega na zdmuchiwaniu zapalanej świeczki, dmuchaniu na płomień świecy z różnym nasileniem tak, aby świeczka nie zgasła.

5. Bańki mydlane - czyli nic innego jak puszczanie baniek mydlanych.

Składniki

- 1 litr ciepłej wody
- 30 ml płynu do mycia naczyń
- 15 ml gliceryny (może być łyżeczka cukru bądź cukru pudru)

Przygotowanie

Do ciepłej wody wlewamy płyn do mycia naczyń oraz glicerynę, którą można kupić w aptece. Glicerynę, która nadaje trwałość bańkom, można zastąpić łyżeczką cukru albo cukru pudru. Potem wystarczy wszystkie składniki powoli wymieszać i już można puszczać bańki mydlane, np. dmuchając przez słomkę.

6. Traf do bramki - dmuchanie na piłeczkę pingpongową tak, aby trafiła do celu, czyli np. do bramki, którą samodzielnie możemy wykonać z postawionego pudełka kartonowego.

7. Huśtawka dla misia - zabawa leżąca; dziecko kładziemy w wygodnej pozycji na plecach. Jedną dłoń kładzie na górnej części klatki piersiowej, a drugą na brzuchu. Pokazujemy dziecku, jak jego brzuch unosi się ku górze podczas wdychania powietrza i jak opada podczas wydechania. Następnie na brzuchu dziecka kładziemy maskotkę i obserwujemy jego „kołysanie” - możemy kołysać misia do snu.

8. Smok - wdychamy powietrze nosem, a wydychamy powietrze buzią (tak jak smok zije ogniem).

9. Śmiech to zdrowie - naśladowanie na jednym wdechu śmiechu różnych osób, np. dziewczynka: hi, hi, hi; chłopiec: ha, ha, ha; mężczyzna: ho, ho, ho; kobieta: he, he, he. Do zabawy możemy wykorzystać ilustracje osób, które później możemy pokolorować.

Przykłady masażu dla dzieci i rodziców

1. Deszczyk

Zabawa w parach (dziecko z dzieckiem lub rodzic z dzieckiem)

Jedna osoba na plecach drugiej osoby demonstruje pewne ruchy całą dłonią, palcami, opuszkami palców – po czym następuje zmiana ról.

Tutaj płynie rzeczka – ruch posuwisty palcami od szyi do końca kręgosłupa.

Tu idzie pani na szpileczkach – pukanie opuszkami palców po plecach

Tędy biegnie sobie konik – trzema palcami opukiwanie lewej strony pleców.

A tu idzie mały słonik – dwoma palcami powolne opukiwanie prawej strony pleców.

Pada, pada deszczyk – lekkie uderzanie wszystkimi palcami po plecach.

Czy czujesz ten delikatny dreszczyk? – całą dłonią szybki ruch posuwisty po plecach.

2. 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).

3. List do babci

Kochana babciu (piszemy palcem na plecach dziecka).

KROPKA (naciskamy plecy w jednym miejscu).

Piszę Ci, że mamy w domu kotka (kontynuujemy pisanie).

KROPKA.

Kotek chodzi (kroczymy palcami).

kotek skacze („skaczemy”, opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach),

kotek drapie (delikatnie drapiemy dziecko po plecach),

kotek chrapie (opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie).

I choć straszny z niego psotek (łaskoczemy dziecko po plecach),

bardzo fajny ten mój kotek (przytulamy dziecko).

4. Słoń na wycieczce

Szedł sobie słoń na wycieczkę, (z wyczuciem naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni)

z tyłu na plecach miał teczkę, (rysujemy palcem prostokąt)

nos długi – trąbę słoniową (rysujemy trąbę)

i kiwał na boki głową. (ujmujemy ciało dziecka i lekko kołyszemy na boki)

Wolno szedł słonik, szurając nogami jak wielkie kloce. (naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni)

Tak ociążale jak... słonie (naciskając dłońmi na przemian, wolno przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa do góry)

szedł sobie wolniutko po drodze.

5. Pizza

Najpierw sypiemy mąk (przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni)
i zgarniamy ją (brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające),
lejemy oliwę (rysujemy palcem falistą linię),
dodajemy szczyptę soli (lekko je szczypiemy)..
no... może dwie, trzy.
Wyrabiamy ciasto (z wyczuciem ugniatamy boki dziecka),
wałkujemy (wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści w górę i w dół),
wygładzamy placek (gładzimy plecy) i na wierzchu kładziemy:
pomidory (delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki),
krążki cebuli (rysujemy koła),
oliwki (naciskamy palcem w kilku miejscach),
później... (dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy),
posypujemy serem(szybko muskamy po plecach opuszkami palców obu dłoni)
i... buch! do pieca (przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji).
Wyjmujemy i kroimy: (kroimy plecy brzegiem dłoni)
dla mamusi, dla tatusia, dla babci, dla brata
dla Matyldy... a teraz (dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy).
Polewamy keczupem (kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami)
i... zjadamy... mniam, mniam, mniam.