

# WITAM SERDECZNIE RODZICÓW I DZIECI

Zapraszam do zabaw relaksujących, dających możliwość odprężenia,  
wyciszenia i lepszej koncentracji.

Wtorek: 31.03.2020

## Temat: Relaks dzieci w wieku przedszkolnym

Ćwiczenia wyciszające nie powinny trwać długo - zależnie od ćwiczenia i możliwości dziecka). Przedszkolak na krótko koncentruje się na jednym ćwiczeniu (kilka minut), wymaga zmienności, różnorodności zabaw. Dobór ćwiczeń należy uzależnić od zainteresowań dziecka. Staną się one bardziej atrakcyjne dla dziecka, gdy będziemy wykonywać je razem z nim (lub w większej grupie dzieci), a tam gdzie to możliwe – zamieniać się rolami. Ważne jest wprowadzenie odpowiedniej atmosfery, można włączyć w ćwiczenia opowiadania, historyjki z ulubioną postacią w roli głównej.

Często zanim przejdzie się do ćwiczeń wyciszających należy upuścić energię, która aktualnie towarzyszy dziecku zgodnie z zasadą „do pełnego kosza nic już się zmieści”.

## Propozycje ćwiczeń uwalniających napięcie

- „Dzikus”. Dziecko na dany sygnał biega i krzyczy „aaaa”. Na umówione hasło staje w milczeniu i bezruchu.
- „Balon”. Dziecko nabiera powietrze, potem tak jak balon wypuszczając powietrze syczy i biega po pomieszczeniu.
- „Lokomotywa” – dziecko skacze lub biegnie przed siebie, udając lokomotywę. Sapie i gwizdże, naśladując dźwięki parowozu.
- „Drwale” – dziecko staje w rozkroku. „Wyobraź sobie, że jesteś drwalem, przed Tobą leży pień”. Dziecko podnosi ręce do góry (splcione jak na trzonku siekiery) wdychając powietrze. Następnie energicznie opuszcza w dół („uderza w pień”), wydychając powietrze z okrzykiem „ha!”.
- „Rakieta”. Dziecko siedzi z rękami na stole. Rakieta startuje – bębniemy palcami, cicho brzęczymy, lekko tupiemy o podłogę. Rakieta leci coraz wyżej – coraz głośniejsze odgłosy. Lot ślizgowy – wyłączmy napęd – cisza. Napęd zostaje włączony, rakieta ląduje – odgłosy stają się bardzo ciche.

## Ćwiczenia oddechowe

- „Ptak”. Dziecko stoi w rozkroku, ręce na wysokości barków. Przy wdechu dziecko prostuje się, rozpościera ręce na bok, przy wydechu – przenosi ręce do przodu, plecy zaokrąglone (naśladuje lot ptaka)
- „Żabka” – ruchy rąk jak przy pływaniu żabką, ręce do przodu – wdech, ręce na boki i do tyłu – wydech.

- „Malowanie oddechem" - "możesz malować swoim oddechem, pomyśl, co chciałbyś na malować?... wyobraź sobie, że powietrze, które wydychasz, to kolorowy laser. Możesz zdecydować, czy ten laser będzie gruby, czy cienki. Wyobraź sobie, że przy każdym wydechu przez Twoje usta wydostaje się kolorowe powietrze. Możesz teraz malować przy pomocy ruchu głowy".
- Dziecko bierze głęboki wdech – na wydechu śpiewa zwrotkę ulubionej piosenki.
- Dziecko wyobraża sobie, że jest balonem, najpierw malutkim (siedzi skulone). Potem dziecko nadmuchuje swój balon (z każdym wdechem bardziej się prostuje, aż na koniec staje się balonem z wyprostowanymi ramionami). Dziecko wypuszcza powietrze ze swojego balona – „kurczy się", wydając dźwięk „szszsz".
- Oddech wzmocnić można przez proste zabawy takie jak: puszczenie baniek, dmuchanie na wiatraczek (kto dłużej), nadmuchiwanie balona.

### **Ćwiczenia wyciszające, relaksujące**

- „Oddychanie z maskotką" – dziecko kładzie się na plecach, na brzuchu kładziemy pluszową maskotkę. Dziecko obserwuje ruchy maskotki przy wdechu i wydechu „Jak ma na imię maskotka? Czujesz jak leży na Twoim brzuchu?... a teraz wciągnij powietrze tam, gdzie leży maskotka. Spójrz na nią, co się z nią dzieje?... myślisz, że się jej to podoba?... kołysz ją jeszcze przez jakiś czas, aby zasnęła podczas Twojego kołysania".
- Pozycja jak w ćw. wyżej. Dziecko trzyma ręce na brzuchu – obserwuje jak się ręce i brzuch unoszą podczas wdechu (brzuszek staje się gruby, jakby dużo zjadł), opadają podczas wydechu.
- Masażyki. Dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic mówi wierszyk i wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy np.:
  - „Tu płynie rzeczka, przeszła pani na szpileczkach, tędy przeszły słonie i przebiegły konie, przeleciała szczypraweczka, zaświeciły dwa słoneczka, potem spadł drobniutki deszczyk, czy Cię przeszedł dreszczyk?" (ten i inne wierszyki znaleźć można książce „Rymowanki, kołysanki, przytulanki" opracowanej przez M.Bogdanowicz, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2002);
  - rodzic opowiada, jak robi się pizzę (ciasto, jak myje się samochód, itd.), naśladowując poszczególne czynności odpowiednimi ruchami wykonywanymi na plecach dziecka.

Mirosława Granieczny