

### **Zabawy relaksacyjne dla dzieci i rodziców**

Przedstawiamy Państwu propozycje zabaw relaksacyjnych, które można wykorzystać podczas wydłużonego pobytu w domu. Pomogą one odprężyć się i Wam, i dzieciom, wprowadzą w lepszy nastrój i dadzą okazję do bliskości - zwłaszcza w tym trudnym czasie.

**Masaż relaksacyjny** - siedzimy na dywanie, dziecko blisko rodzica, odwrócone do niego plecami. Rodzic mówi wierszyk i podczas wypowiedzania kolejnych wersów wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy

#### **Dreszczyk**

Idą słońce po betonie (**uderzenia piąstkami po plecach**)

płynie rzeczka (**ręka wije się wzdłuż kręgosłupa**)

idzie pani na szpileczkach (**kłucie sztywnymi palcami**)

z gryzącymi piaseczkami (**lekkie szczypanie**)

słonko świeci (**głaszczemy w koło plecy**)

pada deszczyk (**przebieramy palcami**)

czy cię przeszedł dreszczyk (**łaskoczemy w szyję**) .

#### **Balonik**

Dziecko otrzymuje balonik:

- dziecko chwyta balonik i próbuje go nadmuchać,
- może kontrolować powiększanie się balonika, dotykając go dłonią, wzrokiem,
- wypuszcza z balonika powietrze, łapie oddech i ponownie dmucha w ustnik balonik,
- po każdym wydechu zaciska palce na ustniku i kontroluje wzrokiem wielkość balonika. Powtarza ćwiczenie aż do osiągnięcia pożądanej wielkości balonika.

#### **Możliwe są wówczas dwie zabawy:**

1) Rodzic zawiązuje węzeł na ustniku, a dziecko podrzuca balonik i starając się nie spuszczać go z oczu, obserwuje jego powolne opadanie. Podbija balonik w górę, zanim ten dotknie ziemi.

Dziecko próbuje odbijać balonik głową, łokciem, barkiem, plecami, by w pełni zdać sobie sprawę z jego niewielkiego ciężaru. Przy okazji wymienia nazwy poszczególnych części ciała.

Jeśli dzieci jest dwoje - troje lub wspólnie z dzieckiem bawią się rodzice to rzucają do siebie jeden czy dwa baloniki i próbują odbijać je, zanim któryś balonik upadnie na ziemię.

Obserwują, jak lot balonika zależy od siły włożonej w jego uderzenie.

2) Dziecko ściska kciukiem i palcem wskazującym ustnik nadmuchanego balonika, w pewnym momencie puszcza balonik i obserwuje tor jego lotu oraz wsłuchuje się w świst uciekającego powietrza.

Zbliża nadmuchany balonik do twarzy i stopniowo wypuszcza z niego

powietrze tak, by poczuć jego powiew na policzkach, szyi, czole itp.

### **Zabawy z chustą ( możemy wykorzystać kocyk, poszewkę na poduszkę czy chustkę apaszkę)**

1. **„Morze”** – dzieci wraz z rodzicami trzymają chustę i falują nią w różnym tempie i z różną siłą (chusta to „morze”).

Na chwilę wrzucamy kilka miękkich przedmiotów, podrzucamy je tak, aby nie wypadły (mogą to być „statki”) lub robimy burzę na morzu i zrzucamy nasze statki na podłogę.

2. **„Gra w piłkę”** – na rozciągniętej chuście, trzymanej przez uczestników zabawy za brzegi, umieszczamy piłkę (wielkość piłki może być zmienna). Przy akompaniamencie muzyki- lub przy piosence poruszamy chustą mniej lub bardziej energicznie przetaczając piłkę w różne strony i równocześnie chroniąc ją, by nie spadła. Jeśli dzieci będą zainteresowane grą sportową, można dodać do zabawy liczenie punktów karnych dla „boków”, którymi piłka przeleci i spadnie na podłogę.

3. **„Tafla lodu”** – napinamy chustę mocno, przenosimy ja w bezpieczne miejsce, kładziemy na podłodze tak, aby „tafla lodu” nie pękła.

### **Zabawy metodą relaksacji wg. A. Polender.**

#### **Opowiadanie „Misie w lesie” z użyciem muzyki relaksacyjnej**

*Dziecko leży na plecach i słucha muzyki relaksacyjnej i opowiadania rodzica.*

Teraz będziemy się bawić w misia. To bardzo przyjemna zabawa. Kto potrafi stać się naprawdę misiem i robić wszystko i to co on robi, ten będzie potem taki wesoły i zadowolony.

„Mały , maleńki , puszysty miś z miękkimi włoskami i czarnym noskiem mieszkał z mamusią i tatusiem i jeszcze z mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad zgromadzeniem zapasów na zimę. Bo jak śnieg spadnie to żadnego owocu, listka, a nawet korzonka do zjedzenia się nie znajdzie. Dziś nasz mały miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia, aż bolą go rączki i nóżki. Poszedł do domu, jak to dobrze, że może odpocząć. Mały miś układa się na pościeli z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszczkę z miękkiego mchu. Teraz wyciąga się na pościeli, zamyka oczy. Rączki kładzie wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak dobrze i spokojnie jest misiowi.

...chwila przerwy w narracji po 1-5 min. w zależności od zachowania dzieci

A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki i wyprostowujemy je na raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy okna. I już każde z was jest znowu dzieckiem. Miś został w lesie, ale my teraz tak, jak miś czujemy się dobrze, jesteśmy wypoczęci radośni.

#### **Wypoczęte misie**

Dziecko leży na wznak, rozpoczynając od stóp napina i rozluźnia każdą część ciała

(nogi, brzuch, ręce ramiona..)

Jesteś sennym misiem, połóż się na plecach i zamknij oczy, oddychaj równo, lekko, swobodnie. Rozluźnij palce prawej ręki, lewej ręki, prawej nogi, lewej nogi....itd.

rodzic spokojnym przyciszonym głosem opowiada dziecku

Czujesz się spokojny, myślisz o czymś przyjemnym...po pewnej chwili polecamy:

Otwieramy oczy, poruszamy rękami, nogami i siadamy.

### **Trening relaksacyjny z elementami wizualizacji „Powrót do domu”**

*Słuchanie tekstu relaksacyjnego na tle bardzo spokojnej i delikatnej muzyki.* Dziecko wygodnie leży na łóżku lub na dywanie i słucha.

Po wesołej zabawie wróciłeś do domu. Poczujesz się zmęczony, mama przygotowała Ci ciepłe, miękkie łóżeczko. W pokoju jest cicho i przytulnie. Słychać tylko,

pomrukiwanie kota, Zamykasz oczy, prostujesz, nogi, oddychasz równo, spokojnie.

Jest ci dobrze, słyszysz tylko piękną i cichą muzykę. Prawa ręka staje się coraz cięższa, nie chce ci się jej podnosić, lewa ręka staje się leniwa, nie chce ci się jej podnosić. Nogi też stają się leniwe. Prawa noga staje się coraz cięższa, że nie chce się ruszyć. (Lewa noga...)Głowa spokojnie spoczywa na poduszce. Czujesz ciepło w rękach, nogach, całe ciało staje się ciepłe jak w ciepłej kąpieli. Jest spokojnie i bardzo przyjemnie.

Powoli otwierasz oczy, siadasz, przeciągasz się , powolutku wstajesz.

**Opracowała B. Piasecka - nauczycielka z grupy Motylki.**