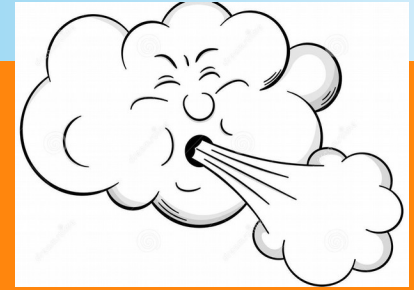




ZABAWY RELAKSACYJNE



ĆWICZENIA ODDECHOWE I Z ELEMENTAMI NAŚLADOWCZYMI

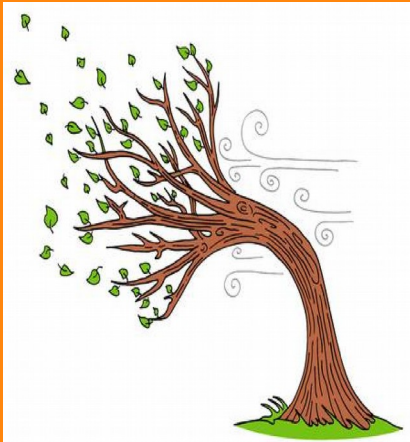


- Dmuchiwanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty np.. piórko, kawałek waty.

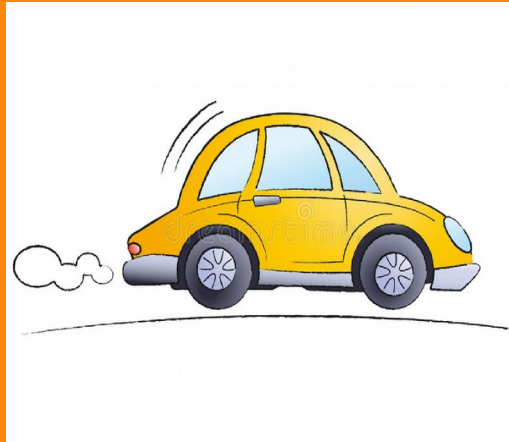


- Dzieci układają dłonie na kształt głębokiego talerza i w niego dmuchają - naśladując chłodzenie zupy.

ĆWICZENIA ODDECHOWE I Z ELEMENTAMI NAŚLADOWCZYMI



- Naśladowanie odgłosów szumu wiatru i liści – WWW...; SZSZ..



- Naśladowanie warkotu silnika – wrrr..;



- Naśladowanie lokomotywy – puf..puf..

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA PRZY ODGŁOSACH PTAKÓW



- Dzieci leżą na dywanie na plecach, nauczyciel wprowadza ich w relaksacyjny nastrój mówiąc:
- „Zamknijcie oczy. Wyobraźcie sobie, że jest słoneczny piękny dzień, leżycie na łące. Jest Wam ciepło i przyjemnie, słyszycie śpiew ptaków /włączamy muzykę. Śpiew słowika i ptaków w gaju <https://www.youtube.com/watch?v=gGx6yeRZJUg>
- Wasze ręce i nogi stają się lekkie. Wasz oddech staje się wolny i spokojny. Czujecie, jak słońce Was ogrzewa” .
- Nauczyciel prosi dzieci (po ok.3-5 minut), aby powoli zaczęły otwierać oczy i spokojnie usiadły na dywanie.

Relaks oddechowy



- Dzieci stoją w kole. Na polecenie nauczyciela unoszą ręce wysoko do góry – wykonując jednocześnie głęboki wdech.
- Później opuszczają ręce razem z tułowiem w dół, wykonując skłon do podłogi – robiąc powolny wydech.
- Ćwiczenie należy powtórzyć jeszcze cztery razy.

Bajka oparta na treningu autogennym

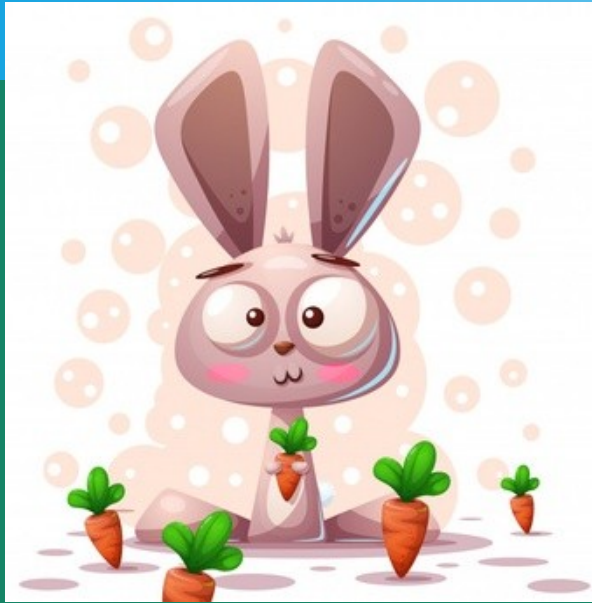


Nauczyciel czyta tekst bajki, a dzieci z nią się identyfikują, naśladują ją poddając się sugestii zawartej w słowach osoby prowadzącej..:

„Mały zajączek Tomcio postanowił zrobić marchewkowe zapasy na zimę. Przez cały dzień zbierał marchewki i na wieczór poczuł się już bardzo zmęczony. Jego łapki poruszały się wolno, powieki stawały się coraz cięższe, a oczy same się zamykały. Głowa była tak ciężka, że zajączek nie miał już siły iść dalej. Resztkami sił poruszał bardzo zmęczonymi łapkami, oddychał wolno i z trudem dotarł do swojej norki...



Bajka cd.



..Po ciężkiej pracy nareszcie poczuł pod łapkami ciepłe, pachnące i mięciutkie, jak pierzyna sianko. Zajączek postanowił trochę odpocząć. Położył się więc powoli na brzuchu, a sianko delikatnie otulało jego zmęczone i malutkie ciało. Poczował świeży zapach siana oraz soczyście smaczny zapach zbieranych marchewek.



Bajka o zajączku Tomciu cd.

..Z zewnątrz norki dobiegał do niego dźwięk grających koników polnych oraz kojący śpiew ptaków. Leżąc na plecach przez dziurkę w norce obserwował niebo pełne złotych gwiazd. Po niebie bardzo wolno poruszały się białe, puszyste chmurki, które przypominały mu pyszną watę cukrową...





...Zamknął zmęczone oczy i wyobrażał sobie, jak leży na takiej miękkiej chmurce i tylko wyciąga łapkę, aby skosztować jej słodkiego, cukrowego smaku. Tomcio oddychał bardzo powoli. Wciągał powietrze nosem, a wypuszczał ustami. Gdy nabierał powietrza, jego miękki brzusek unosił się do góry, kiedy wypuszczał powietrze, jego brzusek opadał w dół. Pomału wciągał powietrze i je wypuszczał, wciągał i wypuszczał.



...Nagle poczuł, jak malutki motylek delikatnie połaskotał go po nosie. Tomcio otworzył powoli oczy i poczuł się lekki, jak piórko. Nie był już zmęczony, jego łapki miały siłę, by kicać, a oczy były szeroko otwarte. Zajączek poczuł się odprężony, wypoczęty i gotowy do przeżywania nowych przygód.





Pamiętaj, że zawsze, kiedy jesteś zmęczony, możesz powrócić na mięciutkie sianko i razem z Tomciem odpocząć po ciężkim dniu”.

UDANEJ RELAKSACJI :)

