

Zabawy relaksacyjne

1. „Dłonie i oddech”

Ćwiczenie można prowadzić w dużej grupie, z kilkorgiem dzieci lub z każdym dzieckiem oddzielnie. Podczas ćw. dziecko siedzi lub leży.

Dziecko dmucha na wnętrze dłoni, kilkakrotnie przesuważając rękę powoli przed ustami, od nadgarstka po czubek dużego palca i z powrotem. Następnie powtarza czynność, ale przerywa dmuchanie na czubku dużego palca i zaczyna od nadgarstka.

Między dwoma wydechami wstrzymuje na kilka chwil oddech.

Podobne ćw. dziecko powtarza z pozostałymi palcami, tym razem z zamkniętymi oczyma.

Powtarza ćw. na wnętrzu drugiej dłoni, później na wierzchu obydwu dłoni. Robi głęboki wdech i dmuch na swoją dłoń jak najdłużej potrafi, do wyczerpania całego zebranego w płucach powietrza.

2. „Przeciąganie się”

Dziecko przeciąga się, jak najmocniej to jest możliwe. Następnie ziewa szeroko i głośno. Ćwiczenie wykonujemy dokładnie i powoli.

3. „Budzenie się kota”

Naciągamy kolejno wszystkie części ciała- można to wykonywać na czworakach. Następnie przechodzimy do pozycji leżącej. Kto ma ochotę może mruścić z zadowoleniem. Ćwiczenie wykonujemy dokładnie i powoli.

4. „Pisanie nosem”

Pozycja stojąca z otwartymi oczami. Nos to ołówek, którym piszemy.

Zaczynamy od lewej strony, następnie powoli i płynnie przechodzimy na stronę prawą.