

Propozycje ćwiczeń relaksacyjnych:

1. **Masażyki** – pod poniższym linkiem znajdą Państwo wiele propozycji masaży, które mogą być relaksacją i ciekawym pomysłem na wspólne spędzanie wolnego czasu. Ważne, żeby w trakcie takiej zabawy towarzyszył nam spokój, bez zbędnych bodźców – np. z telewizji. Pamiętajmy także, iż dziecko może nie mieć ochoty na taką zabawę i ważne, żeby to uszanować.
Link: https://fdds.pl/baza_wiedzy/masazyki/
2. **Zabawy z piórkiem**
 - dmuchamy na piórko tak, by nie spadło na ziemię jak najdłużej (każdy swoje)
 - dmuchamy na piórko naprzemiennie w stronę drugiej osoby, raz jedna osoba, raz druga, - jakbyśmy odbijali piłkę naszym oddechem
 - próbujemy wdmuchnąć piórka w określone miejsce (bez pomocy rąk), np. na talerz (jeśli nie mamy w domu piórek, można wykorzystać kulki zrobione ze starych gazet)
3. **Puszczanie baniek mydlanych** – to również propozycja zawierająca ćwiczenie oddechowe, a przy tym dużo zabawy!
4. **Lepienie z plasteliny, modeliny** – nie tylko relaksacja, ale także ćwiczenie manualne
5. **Opowiadanie z wizualizacją „Chmurka”** - to opowiadanie, które dobrze jest czytać spokojnym głosem, bez pośpiechu. Dziecko może wygodnie się położyć i zamknąć oczy. Celem tego ćwiczenia jest relaks poprzez wyobrażenie sobie tego, o czym czyta rodzic.

„Wyobraź sobie, że jesteś białą pierzastą chmurką, płynącą po niebie. Wyglądasz ślicznie na tle błękitnego nieba, przemykając między promieniami słońca. Delikatny wiaterek przemieszcza chmurki we wszystkie strony, nie jesteś sam, płyną obok ciebie inne białe chmurki. Jest Wam razem dobrze. Przed Wami przelatują ptaki, a w dole wciąż zmienia się krajobraz. Płynąc po niebie widzisz w dole piękny las, rozległe łąki, pola z łanami zbóż, pola przecina rzeka, a wzdłuż niej droga, ale to wszystko jest w dole. Ty beztrudnie płyniesz po niebie, czujesz się radosny i bezpieczny, kąpiesz się w promieniach słońca, jesteś szczęśliwy, masz swoje miejsce, jesteś potrzebny i ważny, jesteś jedyny i niepowtarzalny. Czujesz, że jesteś kochany, akceptowany. Zapamiętaj te wszystkie odczucia, zawsze będziesz mógł do nich wrócić. A teraz powoli wracasz do pokoju na swoje miejsce i przestajesz być chmurką”.

(Źródło: plastusiowo.gniezno.pl)

6. Ćwiczenie oddechowe „W lesie”

Razem z dzieckiem przyjmujemy wygodną pozycję. W tle możemy włączyć dźwięki lasu:

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

Następnie przedstawiamy tekst:

„Siedzimy na polanie w lesie. Jest ciepła, słoneczna pogoda. Wieje lekki wiatr. Słyszymy, jak delikatnie szumią drzewa wokół nas...”

- a) Bierzemy głęboki wdech nosem i czujemy zapach lasu. Wpuszczamy letne powietrze do brzucha, który napęcznieje się nim jak nadmuchana piłka.
- b) Zatrzymujemy powietrze, licząc do czterech.
- c) Powoli wydychamy powietrze ustami. Brzuch opróżnia się z piłki, która znalazła się w naszym brzuchu. Wypuszczamy powietrze i liczymy do czterech.
- d) Zatrzymujemy oddech, licząc znów do czterech.

Ćwiczenie można powtarzać kilka razy.

(Źródło: H. Hetmańczyk-Bajer, D. Krzywoń „Wykorzystanie relaksacji i ruchu w pracy z dziećmi”)