

Ćwiczenia relaksacyjne

Dzieci nie do końca potrafią sobie poradzić z przeżywanymi emocjami takimi, jak strach, złość czy gniew, co później może negatywnie odbijać się na ich zdrowiu. Stwarza to potrzebę, aby dzieci jak w najmłodszym wieku nauczyły się odprężać, zbierać nowe siły i regulować swój rytm.

Właśnie taką pomocą mogą być ćwiczenia relaksacyjne, ponieważ pozwalają odnaleźć równowagę pomiędzy aktywnością, a odprężeniem. Najlepszymi ćwiczeniami relaksacyjnymi dla dzieci są ćwiczenia oddechowe.

Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci:

- Dziecko powinno położyć się na wznak i całkowicie rozluźnić mięśnie. Prawidłowa postawa leżąca powinna być następująca: nogi ułożone w lekkim rozkroku, stopy swobodnie rozchylone, ręce powierzchnią dłoni odwrócone w górę (ułożone wzdłuż ciała), głowa położona równo na ziemi. W tym ćwiczeniu warunkiem uzyskania pełnego odprężenia jest wrażenie ciężaru. Aby dziecko było w stanie się rozluźnić, musi sobie wyobrazić, że jego ciało ma ogromny ciężar. W trakcie tego ćwiczenia, dziecko powinno powoli położyć obie ręce na brzuchu (nie łącząc ich ze sobą). Następnie ułożyć usta tak, jakby chciało zdmuchnąć świeczkę. Dziecko najpierw powinno kilka razy oddychać ustami, a potem nosem. Za każdym razem należy dziecku zwracać uwagę, aby przy wydechu, podnosiły brzuch wraz z położonymi na nim rękoma.
- Relaksujący oddech:
Rodzic prosi dziecko: „Nabierz głęboko powietrza przez nos, głęboko je wciągnij. W trakcie wdechu brzuch powinien się uwypuklić. A teraz bardzo powoli wypuszczaj powietrze. Powtórz to ćwiczenie cztery razy”.
- Dźwięki.
Rodzic zaczyna od instrukcji: „Zamknij oczy i uważnie wsłuchaj się w dźwięki, jakie do Ciebie docierają. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?”.
- „Deszczyk”
Zabawa w parach (dziecko z dzieckiem lub rodzic z dzieckiem)
Jedna osoba na plecach drugiej osoby demonstruje pewne ruchy całą dłonią, palcami, opuszkami palców – po czym następuje zmiana ról.
Tutaj płynie rzeczka – ruch posuwisty palcami od szyi do końca kręgosłupa.
Tu idzie pani na szpileczkach – pukanie opuszkami palców po plecach
Tędy biegnie sobie konik – trzema palcami opukiwanie lewej strony pleców.
A tu idzie mały słonik – dwoma palcami powolne opukiwanie prawej strony pleców .
Pada, pada deszczyk – lekkie uderzanie wszystkimi palcami po plecach
Czy czujesz ten delikatny deszczyk? – całą dłonią szybki ruch posuwisty po plecach.
- Zabawa relaksacyjna – „Tańczą różne części ciała”

Do muzyki relaksacyjnej tańczą itp. dłonie, lewa noga, prawa noga, głowa itp.

- „Zwinny kotek”

W zabawie wykorzystujemy delikatne chustki z tiulu. Jedną ręką podrzucamy chustkę w górę a drugą ręką chwytamy opadającą chustkę. Nie wolno upuścić chustki na podłogę.

Miłej zabawy!
paulina_1988@onet.pl