

 Odpoczywamy



Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia wyciszające i odprężające. Zmniejszają napięcie mięśni, poprawiają samopoczucie, przeciwdziałają zmęczeniu, pomagają w szybkiej regeneracji psychicznej.

POTRZEBUJEMY:

Przestrzeni, ciszy, dywanu na którym można usiąść, położyć się, zasłon by przyciemnić salę.

JAK TO ROBIMY:

- Jest koniec dnia, usiądźcie lub połóżcie się w wygodnej pozycji, zamknijcie oczy, pomyślcie o czymś przyjemnym: szumie morza albo drzew, o ciepłej i słonecznej pogodzie. Bierzcie głębokie wdechy i powoli wypuszczajcie powietrze.

Możecie też wyobrazić sobie, że stoicie na łące, wysoko w górach.

Patrzysz daleko w przestrzeń, twój wzrok prawie gubi się na horyzoncie.

Wokół widać wiele szczytów i wzgórz, mają różne kształty i kolory.

Niedaleko przed tobą widać kolorowe skrzydła. To lotnia. Podchodzisz bliżej i nie widać nikogo.

Jesteś ciekawy, oglądasz drążki, wsiadasz i przypinasz pasy.

Podnosisz lotnię, jesteś pewien: chcesz latać.

Teraz ruszasz z miejsca, unosisz się w powietrze, płyniesz wolno.

Powietrze otacza twoje ciało. To cudowne uczucie. Bez obawy żeglujesz przez powietrze.

Jesteś wolny i wysoko ponad wszystkim – uczucie, którego nie da się opisać.

Czujesz się wspaniale, ogarnia cię głęboki spokój, nic, zupełnie nic cię nie obciąża, jesteś wolny jak ptak.

Jesteś zupełnie spokojny i odprężony, ogarnia cię spokój.

Wracasz ponownie do sali, zwijasz dłonie w pięści i napinasz, przeciągasz się i wyciągasz, powoli otwierasz oczy.

- Ponieważ jesteście senni połóżcie się na plecach i zamknijcie oczy, oddychajcie równo, lekko, swobodnie. Rozluźnijcie palce prawej ręki...lewej ręki... prawej nogi....itd. czujemy się spokojni, otwieramy oczy, poruszamy ręką, nogą.....siadamy.

Wszystko to wypowiadaj głosem bardzo cichym, miękkim, by dzieci czuły się odprężone.

Źródło: Zabawy relaksacyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym, Barbara Sałacka, Centrum Edukacji Nauczycieli, Koszalin, 2003

MIEJSCE NA NOTATKI:

.....
.....