

Zabawa relaksacyjna „ Drzewka”.

Dzieci leżą na plecach. Nogi uginają w kolanach, pozostawiając stopy na podłodze. Ramiona układają wzdłuż tułowia. Przedramiona unoszą do góry. Nauczyciel powoli, monotonnie mówi tekst i stojąc tak, aby dzieci go widziały, demonstruje czynności rąk.

Na skraju lasu rosną młode drzewka Powolne ociężałe ruchy przedramion

W letni dzień ciepły wietrzyk łagodnie nimi kołysze w lewo i w prawo.

W południe robi się gorąco.	Luźne, bezwładne opuszczenie
Liście drzewek omdlewają.	najpierw jednej, a potem drugiej dłoni.

Nadciągnęła niewielka chmurka. Zaczyna padać Bezwładne opuszczenie jednego,
Lekki, spokojny deszcz. Spływa po liściach i po a potem drugiego przedramienia.
Gałązkach. Stają się one ciężkie i chylą się ku ziemi.

[illegible]

Słysząc szum deszczu(nauczyciel cicho uderza Spokojny oddech.
palcami w stół, krzesło lub podłogę albo
szeleści papierem).

Ćwiczenia relaksacyjne „Pszczółka Słoduszka” (adaptacja treningu W. Schultza).

Dzieci układają się na kocykach w wygodnej pozycji. Zaczyna brzmieć muzyka np. Vivaldiego „Cztery pory roku” op.8 „Wiosna”

„ Była wiosna. Słońce mocniej grzało. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Poczuła zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić ? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy....., jedenaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo).Słoduszce zaczął się pętać język.....Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszeczek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę, pomyślała Słoduszka. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu, staje się ciężka, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej... Ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest przyjemnie ogrzane słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność....”.

Ćw. relaksacyjne.

Mówię do dzieci, które leżą na dywanie:

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

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

Ćwiczenia relaksacyjne Śnieżki .

Dzieci dostają kawałki waty, robią z nich „kuleczki śniegowe”. Dotykają nimi wybrane części ciała (nauczyciel mówi które) na początku z otwartymi, a potem z zamkniętymi oczami.

Ćwiczenia relaksacyjne Piórko.

Dziecko łagodnie dmucha na piórko

Puszcza piórko i obserwuje jego opadanie

Kładzie piórko na rękę, na ramieniu, na dłoni, na palcu. Uświadamia sobie jego lekkość.

Zamyka oczy koncentruje się na leżącym na dłoni piórku.

Otwiera oczy i zdmuchuje piórko z dłoni.

Dmuchając na piórko, próbuje utrzymać je w locie.

Muska piórkiem różne części ciała. Recytując tekst:

Małe piórko na szyi - głaszczą szyję

Lekkie piórko na policzku – głaszczą policzek

Piórko miękkie, miękkie piórko – potrząsają piórkiem

Małe piórko na nosie – muska nos

Lekkie piórko na uchu – głaszcze ucho

Małe piórko na czole – potrząsa piórkiem

Piórko fruwa na wietrze – dmucha i puszcza piórko.

Relaksacja przy muzyce

Prowadzący zaprasza dzieci do odbycia wspólnej podróży w wyobraźni. Gdy wszystkie dzieci leżą już spokojnie, prowadzący włącza muzykę i powoli wyciszonym ciepłym głosem mówi:

Wyobraź sobie, że znajdujesz się na miękkiej różowej chmurce.

Chmurka płynie leniwie po niebie.

Twoje ciało bardzo miękko spoczywa na chmurce.
Nie musisz teraz nic robić...
Twoja głowa jest bardzo lekka. Nie odczuwasz jej ciężaru.
Masz miękkie ramiona i plecy.
Twoje ręce są bardzo lekkie.
Nie odczuwasz ciężaru brzuszka.
Twoje nogi miękko i lekko leżą na chmurce.
Chmurka delikatnie przechyla się z lewej strony na prawą.
Wyobraź sobie, że kołyszysz się razem z nią...
Przechyla się do przodu... i do tyłu... Robi to bardzo delikatnie.
Płyniesz po niebie... Jest spokojnie... Widzisz z góry różne widoki...
Zielone łąki... pola... strumyki...(itp.)
Powoli chmurka zacznie zbliżać się do lądowania.
Łagodnie opada na dół. Czujesz ciężar swoich nóg... brzuszka... rąk... głowy...
Teraz chmurka wyląduje delikatnie na ziemi.
We własnym tempie, we własnym rytmie otwórz oczy.

Opowiadanie relaksacyjne Miś Puchatek

Miś żyje w dużym ciemnym lesie. Przez całą wiosnę, lato i jesień miś ciężko pracował, musiał najeść się do syta, musiał także budować sobie pośłanie, na którym przez całą zimę będzie spał. Wy na pewno o tym wiecie, że niedźwiadki w zimie śpią.

Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym zmęczonym, spracowanym misiu i będą robiły wszystko to, co on robi. Misio układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na pośłaniu. I wy też kładziecie się prościutko na kocykach. Misio kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego puszystego mchu – wy też kładziecie sobie poduszeczkę pod głowę.

Misio leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczki. Najpierw misio czuje, że jego nóżka lewa robi się taka ciężka, coraz cięższa jakby była z drewna czy żelaza. Misio nie może jej podnieść, nóżka stała się leniwa, ale tak jest jej dobrze, ciepłutko. Ach, jak ciepłutko i przyjemnie.

Druga nóżka prawa zazdrości lewej nóżce. Więc aby jej smutno nie było misio myśli o tej drugiej. Druga nóżka robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie jest jej ciepłutko.

Ach, jak ciepło i przyjemnie.

Obie nóżki misia są spokojne, nie ruszają się, takie są dziwne, ciężkie jakby to niebyły nóżki misia. Nóżkom jest dobrze i ciepłutko.

Teraz łapki misia też chcą żeby im było tak przyjemnie więc misio myśli o nich. Najpierw o rączce od okna. Ona chce odpocząć bo bardzo się napracowała. Misio położył rączkę wygodnie na pośłaniu wzdłuż swojego ciała. Rączka nie rusza się, paluszki leżą swobodnie. Są leniwa nic im się nie chce robić. Gdy misio myśli o tej rączce ona staje się też taka ciężka jak by była z żelaza., ale rączka jest ciepłutka i jest jej przyjemnie. Teraz misio myśli o tej drugiej rączce, żeby i jej zrobiło się przyjemnie. Najpierw sprawdza, czy rączce jest wygodnie, czy jest ona

swobodna, czy paluszki nie poruszają się i nie pracują. Rączka leży spokojnie i gdy misiu o niej myśli ona też staje się cięższa, jak z drewna lub żelaza. I teraz tej drugiej rączce jest dobrze i spokojnie. Rączki i nóżki dalej leżą spokojnie i nie poruszają się. Misio prawie ich nie czuje. Jest im dobrze, ciepło, odpoczywają. Misiu już o nich nie myśli.

Teraz misiu myśli o swojej główce. Opuszcza główkę swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci gdzieś w dół... Jest jej dobrze, buzia jest spokojna. Oczka są zamknięte, ale nie trzeba ich zaciskać, bo i tak nic nie widzą, jest ciemno. Buźka sama się otworzyła, ząbki opadły w dół, bo tak jest jej dobrze, przyjemnie o niczym nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko... Słuchamy razem z misiem, jak szumi las, jak drzewa śpiewają... (terapeuta nuci kołysankę).

Teraz budzimy się i przeciągamy rozkosznie. O jak dobrze..., misiu się wyspał i dobrze się czuje. Teraz spróbujemy, czy potrafimy unieść wolniutko w górę jedną nóżkę, potem drugą – w górę i bach! – na posłanie. Teraz to samo spróbujemy zrobić z rączkami: jedna rączka w górę i bach! na posłanie, teraz druga rączka w górę i bach! na posłanie. Misio podnosi się i wstaje. Wy też wstajecie.

Usiądźcie jeszcze na chwileczkę i powiedźcie mi, kto naprawdę był misiem, kto naprawdę myślał i robił to samo, co misiu – podnieście rączki w górę. O, jak dużo dzieci. Czy było dobrze i przyjemnie? Cieszę się bardzo.