

Dla rodziców – propozycja ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Ze szkolenia zorganizowanego przez Ośrodek Terapii Krótkoterminowej w Krakowie przedstawiam proste ćwiczenia – zabawy, które pełnią funkcję relaksu dla najmłodszych. Propozycje przewidziane są dla dzieci w wieku przedszkolnym, ale można wypróbować je także z trochę starszymi.

1) Ćwiczenie wyobrazeniowe – z ulubionym bohaterem z bajki (w przykładzie jest to Miś Uszatek, ale oczywiście możemy zmieniać), do wykonania przed snem.

Prosimy dziecko, aby wyobrażało sobie to o czym czytamy (czytamy powoli, spokojnym głosem) i od chwili położenia się do łóżka robiło to samo co Miś (lub inny bohater).

Pewnego razu Miś Uszatek poszedł na wycieczkę do lasu. Po drodze spotkał wiele różnych zwierzątek, swoich dobrych przyjaciół. Rozmawiał z jeżem, skakał na łączce z zajączkiem, gonił wiewiórkę, grał w piłkę z kangurkiem. Po wesołej zabawie Misio poczuł się zmęczony i powędrował do domu. Mamusia czekała już na Misia i przygotowała mu ciepłe, miękkie łóżeczko. Pomogła mu zdjąć ubranko i ułożyła do snu. W pokoju było cichutko, bo wszystkie zabawki już spały.

Misio ułożył się wygodnie, zamknął oczka, rozprostował nóżki, rozluźnił rączki. Teraz Misio oddycha równo, spokojnie. Jest mu dobrze, zagłębia się w łagodną ciszę. Prawa rączka staje się leniwa, nie chce mu się jej podnieść. Lewa rączka staje się leniwa, nie chce mu się jej podnieść. Oddycha lekko, równo, spokojnie. Nóżki też są leniwe. Prawa nóżka staje się ciężka, jest taka ciężka, że nie chce mu się jej ruszać. Lewa nóżka staje się ciężka, coraz cięższa, że nie chce mu się jej ruszać. Głowa spokojnie spoczywa na poduszce. Czuje spokój, spokój i ciszę. Odczuwa ciepło w rękach, nogach, coraz więcej

ciepła, jak w ciepłej kąpieli. Jest spokojny i bezpieczny. Sen otula go ciszą, zasypia..., zasypia...

2) Ćwiczenie z masażem na plecach – masaż „rolnika”

Czytamy i dopasowujemy do tekstu opisane w nawiasach ruchy dłoni.

Pewnego dnia, kiedy świeciło słońce (malowanie okrężnymi ruchami dłoni po całych plecach) wyszedł rolnik na pole, rozejrzał się i postanowił zasiać żyto. Najpierw musiał pole zaorać (masaż od dołu pleców krawędziami dłoni ruchem wężowatym), potem zaczął siać (głaskanie całą powierzchnią dłoni od kręgosłupa ku bokom pleców), a słońce mocno świeciło (masowanie ruchami okrężnymi). Nagle zaczął padać deszcz, najpierw drobny, potem coraz mocniejszy (dotykanie opuszkami palców, najpierw lekko, potem coraz mocniej). Zboże wyrosło wysokie, a kiedy dojrzało, rolnik wyszedł na pole z sierpem i zaczął je zbierać (lekkie uderzenia i ugniatanie krawędzią dłoni). Później ustawił snopki (ugniatanie krawędziami dłoni – ruch jak przy zbieraniu rozsypanego piasku). Słońce jeszcze mocniej świeciło (masaż ruchami okrężnymi). Rolnik zebrał snopy zboża i pojechał do stodoły, aby zboże wymłócić (naprzemiennie uderzanie krawędziami dłoni). Potem zawiózł ziarno do młyna, aby je zemleć (ugniatanie naprzemiennie kośćmi palców – dłonie zwinięte w pięść). Mąkę przywiózł do domu i żona postanowiła upiec chleb. Zagniotła ciasto (ruch ugniatania) i włożyła do pieca (posuwisty ruch całą powierzchnią dłoni). Gdy chleb się upiekł, dała go synkowi. Zjadł go z apetytem i był bardzo syty (masaż ruchami okrężnymi).

Polecam też książkę Marty Bogdanowicz „Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki”

