Ćwiczenia odprężające, relaksacyjne

Drodzy Rodzice!!!!

Jak już zapewne wiecie dla prawidłowego rozwoju naszych dzieci niezbędny jest relaks i chwila na odprężenie. Pomogą nam w tym ćwiczenia relaksacyjne, które możemy wykonywać w domu z naszymi pociechami. Pomogą naszym dzieciom zwiększyć koncentrację uwagi, myślenie, oraz zdolność do nauki. Oto propozycja ćwiczeń, które możecie wykonywać w domu z dziećmi:):):) Spróbujcie wykonać chociaż kilka z nich!!!!!! Naprawdę warto:)

1. Ćwiczenia oddechowe

Dziecko leży na plecach, trzyma ręce na brzuchu obserwuje jak się ręce i brzuch unoszą podczas wdechu (brzuszek staje się gruby, jakby dużo zjadł), opadają podczas wydechu.
Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i unosi ręce jak najwyżej nad głowę (dłonie splecione), wdycha przy tym powietrze przez nos. Następnie wypuszcza powietrze ustami, opuszczając skokowo ręce ku podłodze i naśladując odgłosy wydawane przez pociąg szu-szu-szu....
Dziecko kładzie się na boku i wyciąga ręce nad głowę. Podczas nabieranie powietrza unosi ku górze swobodną rękę, podczas wydmuchiwania - opuszcza ją.
Indiański okrzyk. Stań prosto, otwórz usta i nabierz głęboko powietrza, wydając przy tym niemy okrzyk. Jest bardzo ważne, by nikt nie usłyszał tego okrzyku.
Dziecko staje na podłodze, spokojnie wdycha i wydycha powietrze, unosi ręce przed siebie na wysokość barków. Zamknij oczy i skoncentruj się na brzuchu, zbierz w nim całą swoją siłę. Policz po cichu wolno od czterech do zera. Przy zerze rozłóż ręce szeroko na boki i krzyknij ha!
Ptak. Dziecko stoi w rozkroku, ręce na wysokości barków. Przy wdechu dziecko prostuje się, rozpościera ręce na bok, przy wydechu - przenosi ręce do przodu, plecy zaokrąglone (naśladuje lot ptaka).
Żabka - ruchy rąk jak przy pływaniu żabką, ręce do przodu - wydech, ręce na boki i do tyłu - wdech.
Malowanie oddechem. Możesz malować swoim oddechem, pomyśl, co chciałbyś na malować?... wyobraź sobie, że powietrze, które wydychasz, to kolorowy laser. Możesz zdecydować, czy ten laser będzie gruby, czy cienki. Wyobraź sobie, że przy każdym wydechu przez Twoje usta wydostaje się kolorowe powietrze. Możesz malować teraz przy pomocy ruchu głowy.
Dziecko bierze głęboki wdech - na wydechu śpiewa zwrotkę ulubionej piosenki.
Oddech wzmocnić można przez proste zabawy takie jak: puszczanie baniek, dmuchanie na wiatraczek (kto dłużej), nadmuchiwanie balona, przedmuchiwanie na drugą stronę stołu kawałeczka kartki, piłki pingpongowej.

2. Masażyki.
Dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy np.:

Kropka, kropka, kreska, kreska, oto portret mego pieska (wierszyki - masażyki znaleźć można książce Rymowanki, kołysanki, przytulanki opracowanej przez M.Bogdanowicz, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2002);
Rodzic opowiada, jak robi się pizzę (ciasto, jak myje się samochód, itd.), naśladując poszczególne czynności odpowiednimi ruchami wykonywanymi na plecach dziecka;
Rodzic rysuje na plecach dziecka figury geometryczne, pojedyncze litery, cale wyrazy - dziecko zgaduje.

3. Wyobrażenia

Połóż się/usiądź wygodnie, skoncentruj się / pomyśl o swoim oddechu, usłysz jak spokojnie oddychasz, tak spokojnie jak byś za chwilę miał zasnąć.

Wyobraź sobie, że jesteś na plaży. Leżysz na ciepłym piasku i wypoczywasz. Czy czujesz, jak przyjemnie piasek grzeje Twoje plecy? ... Posłuchaj, jak szumią fale, ... popatrz na mewy które latają nad wodą... policz, ile ich jest? ... może któraś usiądzie na piasku, co robi ta mewa?