

Zabawy relaksacyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym (poszczególne grupy wiekowe)

Zebrała i opracowała: mgr Jolanta Bot

Zabawy relaksacyjne są obecnie szeroko wykorzystywane w edukacji i terapii dzieci w wieku przedszkolnym. Można śmiało stwierdzić, że obecnie weszły one do użytku codziennego dzięki temu, iż pozytywnie wpływają na efekty edukacji. Podnoszą samoocenę i wyrabiają wiarę we własne możliwości.

Przeważnie polegają one na spontanicznych lub celowych ruchach, tj. głaskaniu, przytulaniu, drapaniu, kołysaniu itp. Można je przeprowadzać w dowolnym miejscu: zarówno w pomieszczeniach, w środkach transportu, jak i na dworze, a do ich realizacji wykorzystywać własne ciało i najprostsze przedmioty, jak np. piórko, kartka papieru chusteczka, piłka, balonik, wstążka czy też tworzywo przyrodnicze, tj. kamyk, muszelka, szyszka, liść, źdźbło trawy itp. Zabawy relaksacyjne mogą łączyć w sobie różne formy aktywności dzieci, jak np. słuchanie muzyki o spokojnym nastroju, wyrażanie swoich przeżyć w twórczości plastyczno-technicznej, słownej, teatralnej itd.

Muzyka może wspomagać relaks i służyć do odprężenia szczególnie w pozycji leżącej. Nadają się do tego spokojne, niezbyt skomplikowane i niezbyt długie fragmenty instrumentalne, np. „Marzenie” Schumanna, „Dla Elizy” Beethovena lub hiszpański utwór gitarowy „Romanza”, „Dziecięcy kraj marzeń” Detleva Jöckera, „Czas snu” Edwina Evansa lub „Symfonia serca” Karunesha. Takie łatwe, pogodne utwory instrumentalne stanowią doskonałą zachętę do relaksu dla małych dzieci. Muzyka, wpływająca na dobre samopoczucie oraz odprężenie ciała i ducha, umożliwi pozbycie się stresu oraz pomaga w zachowaniu równowagi i spokoju. Przed słuchaniem muzyki dzieci otrzymują jedynie wskazówkę, że mają zamknąć oczy i wyobrazić sobie coś pięknego.

Ćwiczenia relaksacyjne należy przeprowadzać w możliwie spokojnym, stonowanym otoczeniu. Pomieszczenie nie powinno być zbyt jasne lub za ciemne. Powinno stwarzać miłą atmosferę. Ubiór dzieci może być dowolny. Uczestnicy powinni zdjąć obuwie. Po zakończeniu każdego ćwiczenia relaksacyjnego może znowu pojawić się napięcie. Aby tego uniknąć, dzieci zaciskają pięści i podnoszą wysoko ręce. Przeciągając się, odzyskują świeżość i rześkość.

Cele zabaw relaksacyjnych:

- wspomaganie dzieci, by odnalazły równowagę pomiędzy aktywnością a ciszą – odprężeniem
- kształtowanie człowieka o harmonijnej osobowości
- stwarzanie możliwości wsłuchania i zagłębienia się w siebie
- poprawa ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia
- ochrona układu nerwowego
- zmniejszanie napięcia psychofizycznego
- doskonalenie sprawności psychomotorycznych
- poznawanie fizycznych możliwości swego ciała
- stymulowanie umiejętności hamowania swoich popędów i kontrolowania własnych ruchów, czynów i zachowań
- wdrażanie do poszanowania własnego ciała
- stymulowanie rozwoju zdolności twórczych
- stymulowanie aktywności i kreatywności
- rozwijanie umiejętności współpracy
- doskonalenie komunikacji, praca nad bieżącymi problemami w grupie
- rozwijanie pozytywnej samooceny
- rozwijanie otwartości na drugiego człowieka
- rozwijanie pamięci

- wyrabianie osobistego zaangażowania
- kształcenie zmysłów
- odprężenie organizmu
- nabywanie umiejętności wyciszania się i relaksacji
- kształtowanie wrażliwości i empatii
- dowartościowanie emocjonalne
- wzmacnianie prawidłowych reakcji i postaw
- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania i koncentracji

Przykłady zabaw z wykorzystaniem technik relaksacyjnych dla 3-latków

1. Strząsanie wody

Dzieci stoją wygodnie w lekkim rozkroku. Ręce zwisają luźno.

- Otrząsają luźno ręce, jakby strząsały kropelki wody.
- Strząsają silniej, by poruszały się ramiona i przedramiona.
- Trzęsą całym tułowiem jak pies po wyjściu z wody.
- Próbują jeszcze otrząsnąć wodę z jednej stopy.
- Teraz z drugiej stopy itd.

2. Oddech i kartka papieru

Dziecko chwytą kartkę dwiema dłońmi w połowie wysokości i trzyma przed ustami, lekko opierając jej górną krawędź o nos. Obserwuje, jak kartka odsuwa się od twarzy, kiedy się na nią dmucha. Gdy kartka wróci na swoje miejsce, dziecko skupia uwagę na jej kontakcie z twarzą. Powtarza kilkakrotnie ćwiczenie z zamkniętymi oczami. Koncentruje się na własnym oddechu, później na dotknięciu kartki. Dziecko zmienia siłę oddechu: dmucha długo i łagodnie albo krótkimi i silnymi wydechami i obserwuje ruchy kartki. Kierowanie własnym oddechem uświadamia dziecku automatyzm oddychania: w kolejnych cyklach wydycha powietrze, wstrzymuje oddech, nabiera powietrza do płuc i ponownie je wydycha...

3. Puszek – masaż twarzy

Dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko kładzie się na plecach. Drugie kawałkiem postrzępionej, miękkiej, papierowej serwetki lekko gładzi mu czoło, policzki, szyję, ręce i odsłonięte do kolan nogi. Towarzyszy temu cicha, spokojna muzyka.

4. Odpoczynek

Dzieci w parach. Jedno dziecko się kładzie na dywanie, a drugie przykłada obok niego i przykrywa go wybranym materiałem. Leżące dziecko nie powinno się ponaszać, ale skupić uwagę na oddychaniu i własnym ciele. Na sygnał prowadzącego dziecko odkrywa przykrytego kolegę/koleżankę i następuje zamiana ról.

5. Kropelkowy masaż

Dzieci w parach. Jedno kładzie się, a drugie siada w pobliżu. Siedzące dziecko wyobraża sobie, że jego palce są kroplami deszczu, które masują ciało leżącego obok. Dziecko, które leży, ma zamknięte oczy i próbuje w myślach śledzić drogę kropli deszczu. Mogą one być bardzo różnie postrzegane. Może delikatnie śmiać lub mocno padać. Niekiedy powoli wychodzi włosienne słońce i wtedy masujące dziecko kładzie dłonie na ciele partnera. Po ok. 10 sekundach dziecko jest ostrożnie „budzone”, role się zmieniają.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**