

Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne dla dzieci

1. „Deszczyk” - Zabawa w parach (dziecko z dzieckiem lub rodzic z dzieckiem).
Jedna osoba na plecach drugiej osoby demonstruje pewne ruchy, palcami, opuszkami palców – po czym następuje zmiana ról.
Tutaj płynie rzeczka – ruch posuwisty palcami od szyi do końca kręgosłupa.
Tu idzie pani na szpileczkach – pukanie opuszkami palców po plecach.
Tędy biegnie sobie konik – trzema palcami opukiwanie lewej strony pleców.
A tu idzie mały słoń – dwoma palcami powolne opukiwanie prawej strony pleców.
Pada, pada deszczyk – lekkie uderzanie wszystkimi palcami po plecach.
2. „Zwinny kotek” – W zabawie wykorzystujemy delikatne chustki z tiulu.
Jedną ręką podrzucamy chustkę w górę a drugą ręką chwytamy opadającą chustkę. Nie wolno opuścić chustki na podłogę.
3. „Tańczą różne części ciała” - do muzyki relaksacyjnej tańczą np. dłonie, lewa noga, prawa noga, głowa, bioderka.
4. **Aniołki** – siad skrzyżny, ręce luźno, podnosimy ręce bokiem do góry – wdech, opuszczamy ręce bokiem w dół – wydech.
5. **Pizza** – wyobraź sobie, że masz na dłoni kawałek gorącej pizzy.
Najpierw wąchasz zapach pizzy nosem, a potem studzisz ją ustami, wydychając powietrze.
6. Masaż twarzy „Puszek”. Jedno dziecko z pary kładzie się na plecach.
Drugie dziecko lub rodzic, kawałkiem postrzępionej papierowej kartki lub serwetki lekko gładzi czoło, policzki, szyję, ręce leżącego dziecka.
Następnie zmiana osoby wykonującej masaż.
7. „Przekazanie uśmiechu” - Na zakończenie ćwiczeń siadamy razem z dziećmi w kole na dywanie, każdy kładzie rękę na ramieniu sąsiada z prawej strony i uśmiecha się do niego przekazując swój uśmiech.