

# Relaksacja w pracy z dziećmi i młodzieżą

Głównym celem technik relaksacyjnych jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego. Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego. Trening relaksacyjny wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję, poprawia relacje w grupie. Zapraszam do zapoznania się z propozycjami ćwiczeń relaksacyjnych.

## Propozycja 1 – dla najmłodszych

1. **Metoda M. CH. KNILLÓW – Program Aktywności Ruchowej** - to trening pozwalający dziecku poznać schemat, świadomość ciała, rozwijający ruch i kontakt społeczny.

Zapraszam rodziców do zapoznania się z filmami.

<https://www.youtube.com/watch?v=AxgIBOBLR4A>

[https://www.youtube.com/watch?v=e04\\_3LioAsk](https://www.youtube.com/watch?v=e04_3LioAsk)

Aktywności zawarte w programie wykonujemy kolejno po sobie:

Kołysanie

Wymachiwanie rękoma

Pocieranie dłoni

Klaskanie

Głaskanie głowy

Głaskanie brzucha

Relaksacja

2. **Masażyki relaksujące** służą pogłębieniu kontaktu pomiędzy dzieckiem i dorosłym a także odprężeniu i wspólnemu przeżywaniu radości.

Zapraszam do obejrzenia filmu.

[https://www.youtube.com/watch?v=i\\_th-6dToTk](https://www.youtube.com/watch?v=i_th-6dToTk)

### 3. Bajki relaksacyjne

- Bajka o małym kotku

<https://www.youtube.com/watch?v=p9h8SChtrjI>

**Karta pracy nr 1** – słuchając bajeczki dorysuj co kotek robił, kogo spotkał, jak się czuł.

- Bajka o niedźwiadku

<https://www.youtube.com/watch?v=P8128iS8o0g>

**Karta pracy nr 2** - słuchając bajeczki dorysuj kogo Misio spotkał wracając do domu, co robił, jak się czuł.

Są to bajeczki przeznaczona do wysłuchania. Dzięki nich uczeń wyciszy się i zrelaksuje. Bajką towarzyszy również kolorowanka, która zamieszczona jest jako karta pracy nr 1 i karta pracy nr 2 ( strona nr 3 i 4 ).

- Bajka relaksacyjna przed snem - "Wróżki" pomoże odprężyć się po całym dniu pełnym emocji, wyciszyć się i uspokoić.

<https://www.youtube.com/watch?v=NogFFcflgSU>

## Propozycja 2

### 1. Proste zabawy w uważność z wykorzystaniem nagrań z książki „Uważność i spokój żabki” Eline Snel

- Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Mała żabka"

**Karta pracy nr 3** – słuchając bajki pokoloruj żabkę, pokaż co żabka potrafi robić ( str. nr 5).

[https://www.youtube.com/watch?v=18SpO\\_1yH2Q](https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_1yH2Q)

- Skupienie na oddechu. Ćwiczenie uważności

<https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I&t=119s>

### 2. Proste ćwiczenia jogi dla dzieci z wykorzystaniem nagrań z książki „Uważność i spokój żabki” Eline Snel

- Motyl - ćwiczenie jogi dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=D-9MZG3cz1g>

- Ćwiczenie jogi „młyn”, z książki "Moja supermoc"

<https://www.youtube.com/watch?v=JJUpsUzw1LM&t=9s>

- Wzmacniający masaż.

<https://www.youtube.com/watch?v=ytT-IU4t-Cw>

### 3. Zapraszam do wspólnych ćwiczeń rodziców z dziećmi – rodzinna joga

[https://www.youtube.com/watch?v=w3\\_GQWfHqDY](https://www.youtube.com/watch?v=w3_GQWfHqDY)

Karta pracy nr 1 – słuchając bajeczki dorysuj co kotek robił, kogo spotkał, jak się czuł.



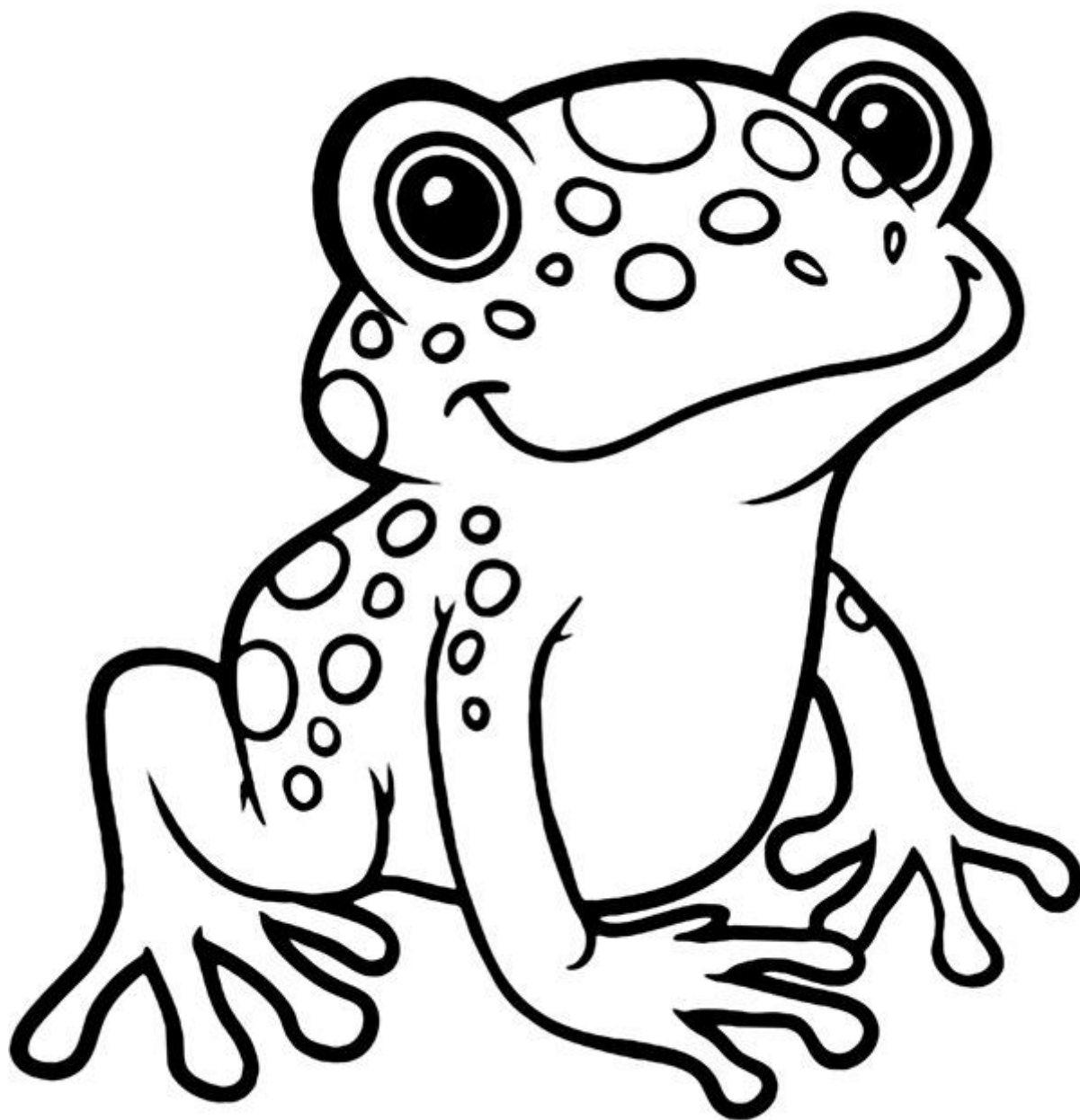
Umieszczony za zgodą właściciela strony www, link do strony <https://www.e-kolorowanki.eu/>

Karta pracy nr 2 - słuchając bajeczki dorysuj kogo Misio spotkał wracając do domu, co robił, jak się czuł.



Umieszczony za zgodą właściciela strony www, link do strony <https://www.e-kolorowanki.eu/>

Karta pracy nr 3 – słuchając bajki pokoloruj żabkę, pokaz co żabka potrafi robić.



Umieszczony za zgodą właściciela strony www, link do strony <https://www.e-kolorowanki.eu/>



