

## ZESTAW ZABAW I ZAJĘĆ RELAKSACYJNYCH I ODPREŻAJĄCYCH DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Pojęcie relaksu, które jest w powszechnym użyciu, bywa czasami używane nieprecyzyjnie lub wręcz błędnie. Jak podaje A. Szyszko-Bohusz relaks to forma odprężenia, której towarzyszy rozluźnienie mięśni oraz zmniejszenie do minimum aktywności umysłowej.

### Ćwiczenia oddechowe:

#### **1. Oddychanie brzuszne**

Nauczyciel prosi, aby dzieci położyły się na wznak i postarały się całkowicie rozluźnić mięśnie. Prawidłowa postawa leżąca spełnia następujące wymogi: Nogi ułożone w lekkim rozkroku, stopy rozchylone swobodnie na zewnątrz; ręce powierzchnią dłoni odwrócone w górę, ułożone wzdłuż ciała, w odległości około 20 cm od tułowia; głowa ułożona równo na ziemi, tak, aby nie zadzierać brody do góry i nie odchyłać głowy do tyłu. Warunkiem uzyskania pełnego odprężenia jest wrażenie ciężaru. Aby się rozluźnić, dzieci muszą sobie wyobrazić, że ich ciało ma ogromny ciężar( jest np. z kamienia, żelaza). Usta powinny być lekko zamknięte, lecz zęby nie mogą dotykać się wzajemnie.

Przystępując do ćwiczenia oddech brzuszny, nauczyciel prosi, aby dzieci położyły powoli obie ręce na brzuchu( nie łącząc ich ze sobą). Następnie ułożyły usta tak, jakby chciały zdmuchnąć świeczkę. Przy tak zaokrąglonych ustach rozpoczynamy wdech. Wydech ustami powtarzamy tylko kilka razy, potem przechodzimy do oddychania tylko nosem. Po wydechu powinna nastąpić krótka chwila zatrzymania oddechu. Później następuje wdech nosem. Każdorazowo należy zwracać uwagę dzieciom na to, jak przy wdechu podnosi się ściana brzuszna wraz z położonymi na niej rękoma.

#### **2. Oddychanie środkowe (żebrowe)**

Przy wykonywaniu ćwiczeń oddychania żebrowego warunki zewnętrzne powinny być takie same, jak podczas poprzedniego oddychania. Uwagę dzieci trzeba jednak zwrócić nie na brzuchu, tylko na żebrach po obu stronach. Ćwiczenia oddychania środkowego przeprowadzamy na stojąco lub w pozycji siedzącej. Prawidłowa postawa siedząca zalecana przez jodów to: lotos, półlotos, siad skrzyżny lub siad na całej powierzchni krzesła bez oparcia. Dłonie powinny być oparte o kolana, a tułów i głowa wyprostowane. Dzieci muszą poczuć, że przy wdechu żebra rozsuwają się na zewnątrz, a przy wydechu powietrze zostaje wytłoczone poprzez ściągnięcie żeber do środka. W tym celu prosimy, by położyły dłonie na żebrach i spróbowały tak

oddychać, by poczuć ich ruch. Jest to bardzo trudne do wykonania ćwiczenie. Zwracamy uwagę dzieciom, aby oddychały przez nos.

### **3. Oddychanie szczytami płuc**

Wówczas, gdy dzieci opanowały oddychanie brzuszne i środkowe można przystąpić do trzeciego sposobu oddychania – oddychania szczytami płuc. Dzieci mogą naśladować „zdyszanego psa”, trzymając jedną rękę w górnej części klatki piersiowej. Przy wydechu plecy stopniowo opadają natomiast powłoki brzuszne i środkowa część klatki piersiowej pozostają nieruchome.

### **3. Oddychanie jogistyczne**

Jeżeli dzieci opanowały trzy podstawowe fazy oddechu, można przejść do ćwiczenia podstawowego oddechu jogistycznego. Zawsze na początku należy, by dzieci 2-3 razy wykonały ustami tzw. Wdech oczyszczający. Następnie przystępujemy do wdechu nosem. Nauczycielka, by ułatwić opanowanie umiejętności oddechu jogistycznego, może wydawać następujące polecenia:

- Powoli nabieramy powietrze, tak aby wtłoczyć je do brzucha. Brzuchy wszystkich dzieci robią się jak największe.
- Teraz wciągamy brzuch, równocześnie rozciągając żebra w dolnej części klatki piersiowej(faza ta jest odpowiednikiem oddychania środkowego).
- Następnie jeszcze mocniej wciągamy brzuch, unosimy obojczyki i plecy jak najwyżej, tak aby górna część płuc napełniła się powietrzem(faza ta odpowiada oddychaniu szczytami płuc).

Napełnianie klatki piersiowej ma przebiegać pomału, równomiernie i gładko. Po wdechu na kilka sekund zatrzymujemy oddech.

Uwagi:

- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy otworzyć okna
- Przy oddychaniu usta powinny być zamknięte
- Im dzieci są lżej ubrane, tym łatwiej następuje relaks
- Ćwiczenia oddechowe należy prowadzić codziennie 1-2 razy

### **Naśladowanie różnych czynności z wykorzystaniem oddechu:**

1. Chłodzenie gorącej zupy na talerzu: dzieci układają dłonie na kształt głębokiego talerza i dmuchają, naśladowując chłodzenie zupy.

2. Dmuchanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty i wprawianie ich w ruch np.: wiatraczek, piłeczka pingpongowa, watka, piórko itp.
3. Odtajanie zamrożonej szyby lub chuchanie na zamrożone dłonie.
4. Ćwiczenie siły i długości wydechu: gaszenie świecy z bliska i z większej odległości, lekkie dmuchanie powodujące drganie płomienia świecy.
5. Naśladowanie odgłosów: wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrrr....., lokomotywy – puf, puf,
6. Wymawianie: samogłosek na długim wydechu ( aaaa..., ooo..., iii....., uuu..., yyy..., eee...), ciągu samogłoskowego na jednym wydechu (aeiouy), sylab na długim wydechu( mamamama..., babababa..., tatatata..itd.)
7. Wypuszczanie powietrza z balonika, piłki, dętki (długie sss..)
8. Nadmuchiwanie balonika lub papierowej torebki.
9. Ćwiczenia oddechu podczas mówienia, np. wyliczanie wron( jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia...itd.)

### Oddech w piosence:

Tekst piosenki: Wdech i wydech zawsze w zgodzie,

I od święta i na co dzień.

Razem w lesie, razem w polu,

Razem bawią się w przedszkolu.

Ref. Wdech to ja

Wydech ty

Raz i dwa

Raz, dwa, trzy.

Wdech się spieszy, wydech za nim,

Nie wierzycie? – sprawdźcie sami.

Ref. Wdech...

Wdech i wydech, dwaj bliźniacy,

Razem trują się przy pracy.

Ref. Wdech.....

Wdech zmęczony ciężko dyszy,

Wydech także, słuchaj – słyszysz?

Ref. Wdech....

Czemu razem? – po co pytać,

Spróbuj chwilę nie oddychać!

Przebieg:

1. Pierwszą zwrotkę wykonujemy w tempie umiarkowanym. Dzieci dobierają się parami. Przy słowach *i od święta* dzieci wyraźnie się prostują, odchylają

swobodnie ramiona do tyłu, tak by plecy się wyprostowały. Na słowa *i na co dzień* następuje rozluźnienie. Maszerując śpiewają *razem w lesie* wspinają się na palce, ręce unoszą w górę. Na słowa *razem w polu* dzieci opuszczają ramiona, przykucają, nisko pochylają głowy – są jak polne kwiaty.

Zaproszeniem do wspólnej zabawy są słowa *razem bawią się w przedszkolu* Refren pozwala wykonać kilkanaście ćwiczeń oddechowych. *Wdech to ja* – wspięcie na palcach, ramiona uniesione w górę; *wydech ty* – ramiona opuszczone, głęboki przysiad, ramiona i głowa przyciśnięte do kolan; i znów *na raz i dwa* – dzieci rosną jak drzewa, *raz, dwa, trzy – przykucają*.

2. Druga zwrotka: jest wyraźnym zaproszeniem do biegu. Wykonujemy ją w tempie szybkim, jako miarowy, rytmiczny bieg. Dzieci ustawione w dwu szeregach: „wdech” to jeden szereg, „wydech” – drugi. Zgodnie z treścią zwrotki *wdech się spieszy* – grupa dzieci ucieka, a *wydech za nim*.
3. Trzecia zwrotka: przypomina ścisły związek pomiędzy wdechem, a wydechem. Dzieci w parach naśladują np. ruch drwali przecinających drzewo.
4. Czwarta zwrotka: śpiewamy ją w tempie bardzo wolnym. Zwrotka ta kieruje uwagę dziecka na głębokości oddechu. Dzieci mogą wykonywać ćwiczenie oddechowe, leżąc lub siedząc, według wzoru ćwiczeń oddychanie brzuszne i żebrowe.
5. Piąta zwrotka: tempo umiarkowanie wolne. Zwrotka ta jest żartobliwym zakończeniem piosenki.

### **Techniki relaksacyjne:**

#### **Masaż grupowy**

Przy przeprowadzaniu masażu grupowego prowadzący musi przestrzegać pewnych zasad ogólnych:

- Dziecko poddawane masażowi kładziemy na brzuchu, na miękkim kocu lub dywanie.
- Ręce dziecka są ułożone wzdłuż tułowia.
- Dzieci masujące klękają dokoła masowanego tak, aby poddać masażowi całe ciało z wyjątkiem głowy.
- Wszyscy kładą dłonie na ciele leżącego i rozpoczynają masowanie
- W czasie masowania dzieci mogą wykonywać ruchy: przesuwanie, ugniatania, klepania itp.
- Ważne jest, aby masujący wykonywali wszystkie ruchy synchronicznie, płynnie i łagodnie, ale bardzo zdecydowanie

- Atmosfera w czasie masażu powinna być pełna skupienia oraz sprzyjająca relaksowi
- Po zakończeniu masażu masujące dzieci przez krótką chwilę trzymają dłonie na ciele leżącego, po czym jednocześnie je podnoszą

Przykładowe teksty do masażu grupowego:

*Płynie sobie rzeczka,  
 Idzie pani na szpileczkach  
 Idzie słoń, stado słońi,  
 Idzie koń, stado koni,  
 Pełźnie wąż, pełźnie żmija  
 Świecą dwa słoneczka,  
 Zachmurzyło się,  
 Pada deszczyk pada deszczyk,  
 Czujesz dreszczyk?, czujesz dreszczyk?*

*Jaka dziś pogoda dzieci?  
 Może słońce mocno świeci?  
 Albo lekki deszczyk kropi?  
 Nie, to pan deszcz buty topi.  
 A może ulewa nas zalewa?  
 Lub piorun trzaska w drzewa?  
 Potem w ziemię szybko leci.  
 Zastanówcie się, dzieci!*

### **Technika relaksacji według Jacobsona w wersji B.Kaji**

Zastosowanie techniki relaksacji Jacobsona dla dzieci polega na wykonywaniu przez nie celowych ruchów wymagających przeplatania dwóch stanów: napinania i rozluźniania mięśni w czasie zabawy w tzw. „silnego i słabego”. Dzieci leżą wygodnie na dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

1. Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps.  
 Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno.(przez kilka sekund)  
 Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?  
 A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze.  
 Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.
2. To samo, tylko z lewą ręką.

3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.
4. To samo, tylko z pięścią lewej ręki.  
A teraz odpocznij chwile, leż i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.
5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.  
Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.
7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napęłnić powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.
8. Naciskaj mocno głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie.
10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
12. Ułóż wargi taj, jakbyś chciał powiedzieć „och” i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.

## **Modyfikacja treningu autogennego J. H. Schultza w opracowaniu**

### **A. Polender**

Relaksacja powinna być prowadzona w pozycji leżącej. Nauczyciel opowiada dzieciom bajeczkę – instrukcję:

*Mały, maleńki puszysty Miś, z miękkimi włoskami i czarnym noskiem, mieszkał z mamusią i tatusiem, i jeszcze mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim, ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad zgromadzeniem zapasów jedzenia. Bo jak śnieg spadnie, to żadnego owocu, listka, a nawet korzonka do zjedzenia już się nie znajdzie. Dziś nasz mały Miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia aż bolą go rączki i nóżki. A tu mamusia wyszła i Miś nie może się jeszcze położyć i odpocząć, bo musi pilnować swojego młodszego braciszka. Robi się już ciemno, a mamusi jeszcze nie ma.*

*Miś niecierpliwi się i niepokoi. Co się stało?! Ale oto mamusia wraca! Jak dobrze! Teraz może odpocząć. Mały Miś układa się na pościeli z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszeczkę z miękkiego mchu. Teraz Miś wyciąga się na pościeli. Zamyka oczy. Rączki kładzie swobodnie i wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak dobrze i spokojnie jest Misiowi.*

*Miś czuje, że jego rączka staje się ciężka, o! jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść.*

*Teraz druga rączka staje się ciężka, o! jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść.*

*A teraz Miś czuje, że jego nóżka staje się ciężka, jakby zmieniła się w bryłę z kamienia. Nóżka jest taka ciężka, że zapaść się chce w ziemię. I druga nóżka robi się teraz ciężka i chce zamienić się w bryłę z kamienia. Druga nóżka jest już taka ciężka, że Miś nie może unieść jej do góry.*

*Obie rączki i nóżki są ciężkie i bezwładne, ale Misiowi jest dobrze. Miś jest spokojny, odpoczywa i słucha jak wiatr szeleści liśćmi. Ale oto Miś spostrzega, że jego rączka zrobiła się ciepła. Jest taka ciepła, jakby na nią słońeczko świeciło i ogrzewało swoimi promieniami. Obie rączki są ciepłutkie. Jest im przyjemnie. Promienie słońeczka przesuwiają się na nóżki. Najpierw jedna nóżka robi się rozkosznie ciepła, teraz druga nóżka jest ciepłutka. Miś jest rozleniwiony, nic mu się nie chce robić. Jest mu dobrze, przyjemnie, spokojnie. O, żeby tak dłużej leżeć i słuchać tylko tej ciszy i wiatru, co szeleści listkami! Miś leży spokojnie, jest mu dobrze, nóżki i rączki są ciężkie i ciepłe. Jest dobrze, przyjemnie, spokojnie.*

*Chwila przerwy, minuta lub dłużej w zależności od zachowania się dzieci.*

*A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki i wyprostowujemy je – raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy – raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczka. I już każde z nas jest znowu tylko dzieckiem. Miś został w lesie, ale my teraz tak jak Miś czujemy się bardzo dobrze, jesteśmy wypoczęci i radosni.*

### Oto inny tekst bajki:

*Mały, wesół piesek z długimi włoskami, długimi uszkami i długim ogonkiem żył sobie szczęśliwie razem z ukochaną swoją panią w miłym, czystym i ciepłym domku. Jego panią była mała dziewczynka z jasnymi włoskami spiętymi dużą, śliczną kokardą. Dziewczynka nazywała się Kasia, a jej piesek Trampek.*

*Jednego dnia Kasia robiła w domu porządku, a Trampek wybiegł na dwór. Było ślicznie, więc pobiegł dalej na łąkę, potem przebiegł przez strumyk, potem trafił do lasu. Baraszkował, gonił motyle, czekał z radości. Ale wreszcie zmęczył się, poczuł głód i chciał wrócić do domu. Biegł przed siebie, lecz nie ma strumyczka, nie ma łączki. Trampek biega naokoło i nie może znaleźć drogi do domu. Zabłądziłem! Jak ja teraz znajdę drogę do domu? O, ja nieszczęśliwy!*

*Zmęczył się bardzo, lecz nie ustaje w bieganiu i szukaniu znanych ścieżek do domu. Jest głodny. Już niedługo zrobi się ciemno! Ale oto słyszy wołanie swojej pani- Kasi, która wyszła go szukać. Radośnie biegnie do niej i wracają razem do domu. Trampek dostaje pyszne jedzenie i kiedy najadł się do syta układa się wygodnie u stóp swojej pani przy kominku. Wyciąga nóżki i rączki.....*  
(dalsza część treningowa jak w poprzedniej bajce)

opracowała: mgr Anita Kępińska  
nauczyciel doradca  
wychowania przedszkolnego