



ZABAWY I ĆWICZENIA ODDECHOWE I RELAKSACYJNE



Cel zabaw i ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych:

- ☺ ćwiczenie mięśni aparatu oddechowego,
- ☺ utrwalanie nawyku prawidłowego oddychania,
- ☺ wydłużanie fazy wydechowej,
- ☺ synchronizowanie pauz oddechowych z mową,
- ☺ redukcja stresu i uzyskanie stanu ogólnego rozluźnienia oraz relaksacji poprzez zmniejszanie nadmiernego napięcia mięśniowego. (I. Styczek, 1980)



Propozycje zabaw i ćwiczeń dla dzieci:

WAŻNE! Podczas wykonywania zabaw i ćwiczeń zwracamy uwagę, aby dziecko delikatnie nabierało powietrze i swobodnie wypuszczało je przez usta, bez zbędnych napięć w ciele.

- ☺ **„Nadmuchiwanie baloników”** – dziecko naśladuje czynność nadmuchiwanie balona; nabiera powietrze i pompuje delikatnie balon. Z balonika ucieka powietrze: „sss...”.
- ☺ **„Traf do bramki”** – nabieranie powietrza i delikatnie dmuchanie na piłeczkę pingpongową, tak, aby trafiła do celu – bramki.
- ☺ **„Kolorowe bąbelki”** – puszczanie baniek mydlanych.
- ☺ **„Zaczarowane zapachy”** – dziecko wącha różne zapachy (np. owoców lub warzyw) próbuje określać, co tak pachnie.
- ☺ **„Wiatr i wietrzyk”** – dziecko naśladuje wiatr, dmuchając z różnym nasileniem.
- ☺ **„Dmuchanie na piórka”** – dziecko dmucha na piórko lub kawałki kolorowej bibuły.
- ☺ **„Zabawy ze świeczką”** – dmuchanie na płomień świeczki z różnym nasileniem, tak, aby nie zgasła, a następnie zdmuchiwanie zapalanej świeczki;
- ☺ **„Zdmuchiwanie świeczek na urodzinowym torcie”** – zabawa naśladowcza.
- ☺ **„Dmuchanie na gorącą zupę”** – nabieranie powietrza i wydychanie: „ffff.....”.
- ☺ **„Syczący wąż”** – dziecko naśladuje odgłosy wydawane przez węża: „ssss...”.
- ☺ **„Lokomotywa”** – dziecko nabiera powietrza i naśladuje odgłosy wydawane przez lokomotywę, np. „cz-cz-cz...”, „sz-sz-sz...”, „puf-puf-puf...”, „uhu, uhu...”.
- ☺ **„Dmuchanie przez słomkę”**.
- ☺ **„Energetyczne ziewanie”** (metoda Kinezylogii Edukacyjnej).
- ☺ **„Huśtawka dla Misia”** – dziecko kładzie się w wygodnej pozycji na plecach. Jedną dłoń kładzie na górnej części klatki piersiowej, a drugą na brzuchu; stara się wyczuć jak jego brzuch unosi się ku górze podczas wdychania powietrza, i jak opada, gdy wydycha powietrze (stara się stopniowo wydłużać tę czynność). Następnie kładzie na brzuchu swoją ulubioną maskotkę, np. misia i obserwuje jego „kołysanie” (wg D. Emiluta-Rozya, 1994).
- ☺ **„Spacer po łące”** (zabawa relaksacyjna z wykorzystaniem muzyki) – dziecko wyobraża sobie, że spaceruje po łące, wdycha przez nos świeże powietrze, wącha kwiatki, delikatnie dmucha na ich płatki.



- ☺ **„Jestem chmurka” (trening autogenny)** – osoba prowadząca zabawę spokojnym i cichym głosem czyta dziecku opowiadanie o chmurce, które jest bardzo przyjemne i odprężające; w tle słychać cichą muzykę relaksacyjną; dziecko kładzie się wygodnie na plecach i słucha opowiadania, wyobraża sobie, że jest chmurką:



Wyobraź sobie, że jesteś białą i miękką chmurką. Płyniesz po błękitnym niebie. Przemykasz między ciepłymi promykami słońca. Delikatny wiatr przesuwa Cię w różne strony. Na niebie jest mnóstwo chmurek. Między Wami przelatują ptaszki. Płynąc po niebie widzisz w dole piękny las i rzekę. Ale to wszystko jest na dole... Ty jednak beztrzęsowo płyniesz po niebie... czujesz się radosny i bezpieczny... Czujesz się potrzebny i ważny... Jest Ci dobrze...

A teraz otwierasz oczy i przestajesz być chmurką... (wg A. Polender, 1975)

- ☺ **„Pszczołka Słoduszka” (trening autogenny)** – dzieci układają się w wygodnej pozycji; osoba prowadząca zabawę spokojnym głosem opowiada dzieciom bajkę o pszczołce; w tle słychać cichą muzykę relaksacyjną; dziecko słucha opowiadania i wyobraża sobie, że jest Pszczołką Słoduszką:



Było lato. Słońce ogrzewało cały świat swoimi ciepłymi promieniami. Wokoło czuć było piękny zapach kwiatów. Pszczołka Słoduszka zbierała właśnie słodki nektar z kwiatów. Zostało jej jeszcze: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć... kwiatków (podczas liczenia zwalniamy tempo). Pszczołka poczuła nagle, że jest bardzo zmęczona i postanowiła chwilę odpocząć. Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczona łapki i nóżki i zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie i równiutko oddychać. W oddali słychać było tylko spokojne odgłosy łąki. Słoduszka pomyślała sobie, że jest jej bardzo dobrze... Czują jak słońce ogrzewa całe jej ciało, a ciepło z łapek i nóżek przepływa aż do brzuszka. Jest spokojna i bezpieczna.. Ogarnia ją senność... zasypia...

A teraz obudź się i otwórz oczy, przestajesz już być pszczołką... (wg A. Polender, 1975)

- ☺ **„Miś Puchatek” (trening autogenny)** – osoba prowadząca zabawę spokojnym i cichym głosem opowiada dziecku historyjkę o Misiu Puchatku; prosi, aby postarało się ono przeżyć to, co miś; w tle słychać cichą muzykę relaksacyjną; dziecko kładzie się wygodnie na plecach i słucha opowiadania:



Teraz będziemy bawili się w małego, nieporadnego misia Puchatka, który mieszka w pięknym i spokojnym lesie. Przez całe lato miś bardzo ciężko pracował, robiąc zimowe zapasy. Teraz jest bardzo zmęczony. Układa się w swojej norce do zimowego snu. Leży spokojnie, ma zamknięte oczy... Jest mu ciepło i przyjemnie, o niczym nie myśli... Słucha tylko jak szumią drzewa w lesie... Miś czuje jak odpoczywają jego łapki, nóżki, głowa, jego buźka i oczka. Najpierw czuje, jak jego nóżki robi się coraz cięższe, jakby były z żelaza. Miś nie może ich podnieść, nóżki stały się bardzo leniwe, ale jest im ciepło, wygodnie i przyjemnie. Teraz łapki Misia chcą, żeby było im tak przyjemnie, bo też się bardzo napracowały. Miś położył łapki wygodnie na ziemi, wzdłuż swojego ciała. Łapki stały się leniwe, odpoczywają... Miś nie porusza palcami. Czuje, jak jego łapki stają się coraz cięższe, jakby były z żelaza, ale jest im bardzo przyjemnie, ciepło i wygodnie... Teraz Miś myśli o swojej główce. Opuszcza ją spokojnie na poduszkę. Oczka są zamknięte. Miś nie myśli o niczym, jest mu dobrze i przyjemnie... Leży spokojnie i cichutko... słucha jak śpiewają ptaszki... czuje się odprężony... zasypia...

Teraz budzi się, przeciąga rozkosznie, podnosi do góry swoją głowę, łapki, nóżki i powoli wstaje. O, jak dobrze... miś się wyspał i czuje się wypoczęty i szczęśliwy! (wg A. Polender, 1975)