

## Spis treści

<b>1. Informacje ogólne</b>	5
1.1 Jak wygląda dziecko, które jest zrelaksowane?	5
1.2 Cele relaksacji.	5
1.3 Jakie dzieci powinny uczestniczyć w zajęciach wyciszających i relaksacyjnych?	5
1.4 O czym warto pamiętać przed rozpoczęciem relaksacji?	6
1.5 Ankieta dla rodziców	7
1.6 Popularne metody związane z relaksacją i wyciszeniem	9
<b>2. Zabawy i ćwiczenia</b>	12
2.1 Zabawa „Akcja: Segregacja!”	12
2.2 Zabawa „Sznurkowy medal”	12
2.3 Ćwiczenie „Piankowe wzory”	12
2.4 Zabawa „Na ryby!”	13
2.5 Ćwiczenie „Lawendowe ukojenie”	13
2.6 Zabawa „Pachnący świecznik z masy solnej”	13
2.7 Zabawa „Kolorowa biżuteria z makaronu”	14
2.8 Zabawa „Plaża na blaszce”	14
2.9 Zabawa „Kamienie sztuki”	14
2.10 Zabawa „Butelkowe dzieło sztuki”	14
2.11 Zabawa „Wieża”	15
2.12 Ćwiczenie „Sprawna ręka”	15
2.13 Ćwiczenie „Przelewanki”	15
2.14 Zabawa „Poławiacze liter”	16
2.15 Zabawa „Grzywa lwa”	16
2.16 Masaż relaksacyjny.	16
<b>3. Przerywniki</b>	17
3.1 Buch w śnieżny puch	17
3.2 Wiatr czarodziej.	17
3.3 Jak pada śnieg	17
3.4 Chodzimy po śniegu.	18
3.5 Jesienny masażyk	18
3.6 Zabawne niedźwiadki	18
3.7 Dom	19
3.8 Kotek	19
3.9 Słoneczko	19
3.10 Muszka	19
3.11 Wiosenny deszczyk	20
3.12 Relaks w wiosennym lesie	20
3.13 Lokomotywa	20
3.14 Kiedy wiosna przychodzi, to zima odchodzi	21
3.15 Spadające gwiazdki	21
3.16 Wszyscy się śmieją	21
3.17 Misie	21
3.18 Adaś	22

## Zabawy relaksacyjne i wyciszające

---

<b>4. Scenariusze zajęć</b>	23
4.1 Morska przygoda	23
4.2 Marzenia	25
4.3 Jak nauczyć się odpoczywać?	27
4.4 Pinezkowe wypychanki	29
4.5 Letnia wyprawa	30
4.6 Pieski bawią się piłkami	32
4.7 Pies i kość	33
4.8 Węże w trawie	34
4.9 Zabawa z wiatrem w chowanego	35
4.10 Klamerkowe masażyki	37
4.11 Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu	38
4.12 W oczekiwaniu na prezenty	41
4.13 Dotykowa relaksacja	42
4.14 Zabawa temperaturami (wg relaksacji Schulza)	43
4.15 Skup się na zapachu	44
4.16 Czuję ciałem – relaksuję się	45
4.17 Maluję muzykę	46
4.18 Spacer wzrokiem	47
4.19 Przyjemny obrazek	48

### Załączniki

Załącznik 1 do zabawy 2.1 „Na ryby!”	49
Załącznik 2 do zabawy 2.15 „Grzywa lwa”	50
Załącznik 3 do scenariusza 4.1 „Morska przygoda”	51
Załącznik 4 do scenariusza 4.2 „Marzenia”	52
Załącznik 5 do scenariusza 4.3 „Jak nauczyć się odpoczywać?”	53
Załącznik 6a do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	54
Załącznik 6b do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	55
Załącznik 6c do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	56
Załącznik 6d do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	57
Załącznik 7 do scenariusza 4.10 „Klamerkowe masażyki”	58
Załącznik 8a do scenariusza 4.11 „Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu”	59
Załącznik 8b do scenariusza 4.11 „Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu”	60

### Zabawy relaksacyjne i wyciszające

Daria Olga Sędlak

#### 1. Informacje ogólne

Niezwykle ważną kwestią w życiu każdego człowieka jest relaks i wyciszenie, które pozwalają zregenerować siły. Dzieci przez cały dzień są „naładowane” masą bodźców, które trudno im przetworzyć. Potrzebna jest im chwila wytchnienia – to szczególnie ważne, gdy dojrzewają ich struktury nerwowe. Dziecko powinno móc odprężyć się nie tylko psychicznie, lecz także fizycznie. Nie oznacza to jednak wyłączenie bezruchu. Dla niektórych dzieci bierna relaksacja jest wręcz niemożliwa, dlatego wskazana jest między innymi relaksacja poprzez wykonywanie rozmaitych zadań. Istnieją różnorodne metody powiązane pośrednio i bezpośrednio z relaksem i wyciszeniem. Stosowanie ich zamiennie pozwoli się dziecku odprężyć.

##### 1.1 Jak wygląda dziecko, które jest zrelaksowane?

- Ma rozluźnione nogi i ręce.
- Ma mniejszą aktywność motoryczną.
- Serce bije mu wolniej.
- Ma rozgrzane ciało (układ krwionośny lepiej pracuje).
- Oddycha równomiernie.
- Obserwujemy wzrost pozytywnych emocji i spadek negatywnych.<sup>1</sup>

##### 1.2 Cele relaksacji

- Zmniejszenie napięcia mięśniowego.
- Uspokojenie.
- Regeneracja psychiczna i fizyczna.
- Przeciwdziałanie stanom lękowym.
- Ochrona przed nadmiarem bodźców.
- Pełniejsze poznawanie siebie.
- Rozwijanie wyobraźni.
- Poprawa koncentracji uwagi.

##### 1.3 Jakie dzieci powinny uczestniczyć w zajęciach wyciszających i relaksacyjnych?

- Nadpobudliwe psychoruchowo.
- Agresywne.
- Zalęknione.
- Nieśmiałe.
- Z trudnościami w koncentracji uwagi.

<sup>1</sup> Na podstawie: K. Schleider, „Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać?”, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2009



## Zabawy relaksacyjne i wyciszające

---

Informacje ogólne

### 1.4 O czym warto pamiętać przed rozpoczęciem relaksacji?

1. **Należy wybrać odpowiedni moment, kiedy dziecko jest odprężone.** Zdecydowanie nie polecam relaksacji tuż po intensywnym wysiłku – czy to fizycznym, czy umysłowym.
2. **Warto zadbać o miłą atmosferę, tak by dziecko czuło się swobodnie. Przestrzeń również odgrywa dużą rolę.** Jeśli dziecko ma zły humor i nie chce wykonywać poleceń, należy wziąć to pod uwagę. Dobrze, jeśli spróbujemy porozmawiać o problemie i uspokoić dziecko, ale nic na siłę! Warto wybrać miejsce, w którym jest cicho i nic dziecka nie rozprasza. Należy także zadbać o koc lub materac, na którym będzie można się położyć.
3. **Wybierz wygodny strój dla siebie i dla dziecka.**
4. **Dobrym wprowadzeniem do relaksacji są ćwiczenia oddechowe.** Rodzic/terapeuta powinien pokazać dziecku, jak należy oddychać.
5. **Wiele dzieci, pomimo radosnego usposobienia, bywa spiętych. Ważne jest także rozluźnienie mięśni całego ciała. Służy temu relaksacja według Jacobsona.** Przyjemne dla dzieci są także masażyki edukacyjne według Bogdanowicz<sup>1</sup>. Należy pamiętać, że nie każde dziecko lubi być dotykane.
6. **Zajęcia rozpoczynamy relaksacją przy cichej, spokojnej muzyce. Spróbujmy doprowadzić do wyciszenia i ciała, i umysłu.** Warto wcześniej przygotować odtwarzacz i płyty z muzyką relaksacyjną, bądź muzyką poważną utrzymaną w tempie adagio (wolnym). Podczas relaksacji unikajmy muzyki skłaniającej do ruchu i tańca.
7. **Kolejną część zajęć można poświęcić na zabawy i ćwiczenia proponowane poniżej.**
8. **Fazą końcową zajęć, podobnie jak podczas rozpoczęcia, będzie wyciszenie.** Można wymyślić jakieś rytualne pożegnanie, które konsekwentnie będziemy powtarzać.
9. **Pytaj, pytaj i jeszcze raz pytaj dziecko o jego doświadczenia!** Aby ocenić skuteczność podjętych działań, można zapytać dziecko o przeżycia. Co mu się podobało, a co nie. Będą to zapewne cenne wskazówki podczas planowania następnych spotkań.

---

<sup>1</sup> M. Bogdanowicz, „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno-relaksacyjne”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2003



### 1.5 Ankieta dla rodziców

Odpowiedzi na poniższe pytania pozwolą Państwu zorientować się, czy dziecko jest przeciążone zajęciami, a także pozwolą na refleksję dotyczącą istoty wypoczynku w rodzinie.

#### Czy moje dziecko umie odpoczywać i relaksować się?

**1. Jak często dziecko uczęszcza na zajęcia dodatkowe poza przedszkolem?**

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3–4 razy w tygodniu
- nie uczęszcza na żadne zajęcia dodatkowe

**2. Jak dziecko lubi spędzać wolny czas?**

- aktywnie
- biernie

**3. Jak często dziecko bawi się na świeżym powietrzu?**

- codziennie
- czasami
- rzadko

**4. Czy dziecko często choruje?**

- tak
- nie

**5. Jakie emocje najczęściej towarzyszą dziecku?**

- radość
- smutek
- złość
- przygnębienie
- spokój