Poniżej przedstawiam pomysły na zabawy relaksacyjne, dzięki którym dzieci pozbywają się nadmiernego napięcia emocjonalnego, redukują stres i dyskomfort. W przypadku dzieci nadpobudliwych lub bardzo wrażliwych warto wykonywać te ćwiczenia codziennie po południu.

**WSPINACZKA**

Na sygnał (może być to klaskanie rodzica, uderzenie w bębenek) dzieci stają na palcach, ręce wyciągają jak najwyżej w górę. Na następne kolejno po sobie następujące sygnały dzieci rozluźniają i opuszczają bezwładnie w dół najpierw palce dłoni, potem całe dłonie, przedramiona, ramiona, głowę, górną część tułowia, uginają kolana i stopy, dotykają całymi stopami podłogi, pochylają się coraz niżej i wreszcie kładą się na podłodze.

**ŚLIMAK**

Podczas zabawy dziecko znajduje się w pozycji siedzącej. Rodzic mówi: wyobraź sobie, że jesteś ślimakiem. Kiedy cię ostrzegę przed nadchodzącym niebezpieczeństwem, klasnę w dłonie, a ty schowaj się w swojej muszli. Podnieś wysoko barki, a głowę schowaj między ramionami, przyciśnij mocno brodę do klatki piersiowej. Następnie zaś powoli wychylaj głowę ze swojej skorupy, wydłuż szyję, opuść barki , delikatnie rozejrzyj się na boki, w górę, na dół i sprawdź, czy wszystko jest w porządku i czy możesz bezpiecznie wyjść ze swojej muszli. Jeżeli tak to powoli wyjdź ze swojego domku i wstań z pozycji siedzącej. Jeszcze raz rozejrzyj się dokoła i upewnij się o swoim bezpieczeństwie i bądź czujny na kolejne ostrzeżenia. Po zakończeniu ćwiczenia prosimy dziecko o pożegnanie się ze ślimakiem i prosimy dziecko o wyjście z roli, np. słowami – teraz już nie jesteś ślimakiem.

**MASAŻYKI**

Po pleckach płynie rzeczka [rysujemy palcem wężyki wzdłuż plecków]  
I przeszła pani na szpileczkach ["idziemy" palcami jak w butach na obcasach]  
A potem przeszły słonie [ugniatamy powoli całymi dłońmi]  
I przejechały konie [„galopujemy" pięściami - oczywiście nie za mocno!]  
A potem spadł deszczyk  [robimy deszczyk opuszkami palców po całych pleckach]  
Czy czujesz już dreszczyk? [szybkie tup-tup-tup palcami wzdłuż kręgosłupa]

Idzie pani: tup, tup, tup,  
[Dziecko zwrócone do nas plecami. Na przemian z wyczuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców wskazujących]  
dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,  
[delikatnie stukamy zgiętym palcem]  
skacze dziecko: hop, hop, hop,  
[naśladujemy dłonią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach]  
żaba robi długi skok.  
[z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka np. stopy i głowę]  
Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,  
[dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka]  
kropi deszczyk: puk, puk, puk,  
[delikatnie stukamy w jego plecy wszystkimi palcami]  
deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,  
[Klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w „miseczki”]  
a grad w szyby łup, łup, łup.  
[lekko stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści]  
Świeci słonko, [gładzimy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym]  
wieje wietrzyk, [Dmuchamy we włosy dziecka]  
pada deszczyk. [z wyczuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy]  
Czujesz dreszczyk? [leciutko szczypiemy w kark]

**LIST DO BABCI (zabawa czeska, oprac. M.Bogdanowicz)**

[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy- „wygładzamy papier listowy”]

Kochana babciu. [Piszemy palcem na plecach dziecka]

KROPKA. [z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu]

Piszę Ci, że [kontynuujemy pisanie]

mamy w domu kotka.

KROPKA. [znów stawiamy kropkę]

Kotek chodzi, [kroczymy palcami]

kotek skacze, [„skaczemy”, opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach]

kotek drapie, [delikatnie drapiemy dziecko po plecach]

kotek chrapie. [opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie]

Składamy list [krzyżujemy ręce dziecka]

Naklejamy znaczek [dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni]

I zanosimy na pocztę [bierzemy dziecko na ręce i spacerujemy z nim]

**Miś Puchatek**

Rodzic spokojnym i cichym głosem opowiada dzieciom historyjkę o Misiu Puchatku. Prosi, aby dziecko postarało się przeżyć to, co on. Dziecko kładzie się wygodnie na plecach i słucha opowiadania. Teraz będziemy bawili się w małego, nieporadnego misia Puchatka, który mieszka w spokojnym i pięknym 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 buzia i oczka. Najpierw czuje jak jego nóżki robią 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 wygonie. 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...cichutko..., słucha jak śpiewają ptaszki...czuje się odprężony...zasypia...Teraz budzimy się, przeciągamy rozkosznie, podnosimy do góry swoją główkę, łapki, nóżki i powoli wstajemy. O, jak dobrze, miś się wyspał i czuje się wypoczęty i szczęśliwy.

**Trening Jacobsona**

Dziecko kładzie się na łóżku lub materacu, rodzic czyta spokojnym głosem następujący tekst:

„Połóż się jak najwygodniej na kocu, łóżku, karimacie. Oddychaj głęboko i swobodnie, pozwól aby oddech się sam oddychał swoim rytmem bez żadnej kontroli. Postaraj się o niczym nie myśleć, tylko słuchać instrukcji. Głęboko rozluźniaj mięśnie, uważnie śledź wrażenia napięcia i rozluźnienia.

1. Zaciśnij swoją lewą dłoń w pięść. Zaciśnij mocno pięść i obserwuj napięcie w całej dłoni i w całej ręce. Następnie rozluźnij lewą dłoń. Pozwól, aby place lewej dłoni rozluźniły się i zwróć uwagę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.

2. Jeszcze raz zaciśnij lewą dłoń w pięść. Wczuj się w napięcie dłoni i przedramienia... i rozluźnij. Wyprostuj palce i obserwuj różnice, gdy pozwalasz, aby po napięciu dłoń się rozluźniła.

3. Teraz powtórz to samo z prawą ręką. Zaciśnij dłoń w pięść, ale pozwól, by reszta ciała była rozluźniona. Wczuj się w napięcie dłoni i rozluźnij. Zauważ przyjemną różnice pomiędzy napięciem a rozluźnieniem. Ćwiczenia można wykonywać dalej aktywizując różne części ciała, jak również poszczególne partie mięśni.

**MEDYTACJA**

Polecam odwiedzić stronę <https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q> , na której dostępne jest nagranie techniki medytacyjnej dla dzieci.

Ćwiczenia na dobry sen: <https://www.youtube.com/watch?v=MLRyENUusGo>

**MUZYKA RELAKSACYJNA**

Do wszystkich zabaw relaksacyjnych warto włączać muzykę relaksacyjną (bardzo dużo fajnych utworów dla dzieci i dorosłych można znaleźć w serwisie YouTube)

Ćwiczenia relaksacyjne zostały zaczerpnięte ze stron:

<https://sp382.warszawa.pl/pdf/logopeda_materialy/Cwiczenia_i_zabawy_relaksacyjne_dla_dzieci_jakajacych_sie.pdf>

<http://zabawaprzedszkolaka.blogspot.com/2011/03/wierszyki-masazyki.html>