Drodzy Rodzice. Wiem, że to trudny czas dla nas wszystkich, dlatego wychodząc naprzeciw całej tej sytuacji zaproponuję Wam w moim materiale 3 zabawy relaksacyjne dla Was i waszych pociech! Ważne by były przeprowadzone pod Waszą opieką!

**CZEMU SŁUŻĄ ZABAWY RELAKSACYJNE!**

 **Przede wszystkim zabawy relaksacyjne służą rozładowaniu napięć i walce ze stresem.**

**Wszyscy dorośli uważają, że w swoim życiu codziennym mają wiele stresów. Można skonstruować listę stresów w życiu dziecka. Nadmiar stresów u dzieci objawia się czepianiem kurczowo dorosłych, zaburzeniami zachowania, bezsennością, brakiem koncentracji. Złym zachowaniem w przedszkolu, w domu, itp. Należy pamiętać, że naturalnym sposobem radzenia sobie ze stresem u dziecka jest zabawa i jeśli będzie ona odpowiednio przygotowana i poprowadzona zapewni pożądane efekty.**

**1. Techniki relaksacyjne – Zdmuchnij świeczkę!**

Ta gra polega na nauce głębszego oddychania. Wciągając powietrze przez nos, wypełniamy brzuch i wydmuchujemy powietrze powoli, próbując zdmuchnąć świecę. Po wyjaśnieniu tych instrukcji, posadź dziecko na fotelu oddalonym o dwa metry od świecy. Świeca ta ma świecić i znajdować się na stole. Dziecko nie może wstać ani pochylać się do przodu. Tak więc można się spodziewać, że nie będzie w stanie zdmuchnąć świecy. W związku z tym przesuń dziecko bliżej o pół metra. Przesuwaj je stopniowo, aż będzie mogło zdmuchnąć świecę. W ten sposób będziecie mogli bawić się przez co najmniej 5 minut, podczas których dziecko będzie mogło głęboko wdychać i wydychać powietrze.

**2. Zabawa z balonikami**

Technika wykorzystująca baloniki to wspaniała gra, która pomaga zrelaksować się poprzez prawidłowe oddychanie. Czego potrzebujesz? Dużo miejsca i kolorowych baloników. Co musisz zrobić? Nadmuchaj balon, aż wybuchnie, a następnie nadmuchaj kolejny, powoli spuszczając z niego powietrze poprzez manipulowanie otworem. Następnie poproś dzieci, aby zamknęły oczy i udawały, że są balonami. Poproś, aby wypełniły się powietrzem, oddychając głęboko. Potem poproś, aby powoli wypuściły powietrze, jakby były jak ten drugi balon. Potem zachęć dzieci, aby opowiedziały o sytuacjach, w których czują się jak balony. Momenty, podczas których nie były w stanie wytrzymać lub tolerować czegoś. Następnie zapytaj je, jak poradziły sobie w tej sytuacji. Zaoferuj alternatywne rozwiązania, jeśli potrzebują pomocy w nabraniu świadomości w takich sytuacjach.

**3. Zabawa z nasionkami**

Z relaksującą muzyką w tle i przy słabym oświetleniu będziemy udawać wzrost drzewa. Zaczynamy na kolanach, na ziemi, z pochyloną głową. Stopniowo przedłużamy ramiona do przodu, jakbyśmy byli budzącym się kotem. Jesteśmy nasionkiem, które w tempie muzyki zaczyna wyrastać i staje się wielkim drzewem z pięknymi gałęziami. Gałęzie będą symbolizowane przez nasze ramiona, rozciągnięte do góry, podczas gdy my powoli unosimy się z siadu na stopach. Jest to idealne ćwiczenie do wykonania wieczorem, tuż przed położeniem dzieci spać.

Dziękuję za Waszą uwagę. Z pozdrowieniami Pani Walendzik.