

Dzisiaj proponuję dzieciakom ćwiczenia relaksacyjne bazujące na oddechu. Głębokie oddychanie to dobry sposób na wyciszenie, rozluźnienie i odprężenie organizmu. Zabawy te pozwalają się uspokoić, dotlenić oraz rozwijają koncentrację uwagi.

### **Mała żabka**

Dziecko siada lub kładzie się w wygodnej dla siebie pozycji. Zamyka oczy, słucha nagrania z prowadzoną relaksacją i wykonuje polecenia wydawane przez lektorkę.

Przed włączeniem nagrania dobrze jest wprowadzić dziecko do ćwiczenia wypowiadając na przykład takie słowa:

„Żaba to bardzo wyjątkowe zwierzę. Potrafi bardzo daleko skakać, ale też wyjątkowo spokojnie siedzieć. Doskonale wie, co się dzieje dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób żaba się nie męczy i nie wrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które wpadają jej do głowy. Żaba bardzo, bardzo spokojnie siedzi i oddycha. Jej żabi brzuch podnosi się i opada. Raz za razem. Skoro żaba to potrafi, to my też. Jedyne co musisz zrobić, to skupić swoją uwagę na oddechu i spokoju” („Uważność i spokój żabki” Eline Snel).

Nagranie z relaksacją znajdują Państwo [tutaj](#).

### **Żabki w stawie**

Do wykonania tego ćwiczenia potrzebne nam będą: słomka, wycięte z papieru żabki oraz kartka z narysowanym stawem, po powierzchni którego pływają nenufary. Zadaniem dziecka będzie umieszczenie żabek na liściach dmuchając przez słomkę. Możemy wykonać staw i żaby sami, np. malując je farbami (plansza może mieć większy rozmiar) lub skorzystać z gotowych do wydruku pomocy.

