

## Ćwiczenia relaksacyjne

### „ W jaskini”

#### INSTRUKCJA DO PRZECZYTANIA DZIECKU

*Położ swoje ręce luźno wzdłuż tułowia. Oddychaj. Teraz zamknij oczy i obserwuj, jak zachowuje się Twoje ciało (można włączyć przygotowaną wcześniej muzykę relaksacyjną).*

*Teraz zaciśnij prawą dłoń w pięść. Wyobraź sobie, że masz w prawej dłoni cytrynę. Ściśnij ją mocno i spróbuj wycisnąć z niej sok. Zwróć uwagę jak czujesz całą swoją prawą rękę. A teraz po prostu wypuść szybko z ręki cytrynę. A teraz jak czuje się Twoja ręka gdy jest rozluźniona? Weź drugą cytrynę i ściśnij ją jeszcze mocniej niż prawą ręką. A teraz wypuść i rozluźnij. Jak się czuje Twoja cała lewa ręka?*

*Teraz wyobraź sobie, że jesteś leniwym, rozespanym kotem. Chcesz się poprzeciągać. Wyciągnij swoje ramiona wysoko w górę, unieś je jakbyś chciał dotknąć dłońmi do sufitu. Opuść je teraz wzdłuż tułowia. Z nogami możesz zrobić tak samo.*

*Powoli otwórz oczy. Zobacz gdzie jesteś. Rozejrzyj się dookoła. Głęboko odetchnij.*

### Ćwiczenie relaksacyjne z tekturowymi ( troszkę grubszymi) obrazkami, kartonikami

Dziecko kładzie się na brzuchu lub plecach. Zamyka oczy. W tym czasie rodzic ostrożnie rozkłada kartki, obrazki na wybranych częściach ciała (ramionach, nogach, brzuchu, klatce piersiowej, głowie). Dziecko leży w bezruchu i jego zadaniem jest nazwanie tej części ciała na której przed chwilą rodzic położył kartonik. Kładziemy różną liczbę obrazków na tych samych częściach ciała (pojedynczo, raz na brzuchu, raz na czole, raz na udzie, potem znowu na brzuchu itd.). Na koniec dziecko leżąc z zamkniętymi oczami ma za zadanie określić na jakiej części ciała leży najwięcej kartoników.