

## Ćwiczenia wyciszające, relaksacyjne

- Oddychanie z książką- dziecko kładzie się na plecach, na brzuchu kładziemy książkę. Dziecko obserwuje ruchy przy wdechu i wydechu. Przy wdechu brzuch podnosi się, przy wydechu opada.
- Pozycja jak w ćw. wyżej. Dziecko trzyma ręce na brzuchu- obserwuje jak się ręce i brzuch unoszą podczas wdechu (brzuszek staje się gruby, jakby dużo zjadł), opadają podczas wydechu.

### Propozycje ćwiczeń uwalniających napięcie

- „Dzikus” – dziecko na dany sygnał biega i krzyczy „aaaaa”. Na umówione hasło staje w milczeniu i bezruchu.
- „Balon”- dziecko nabiera powietrze, potem jak balon wypuszczając powietrze syczy i biega po pomieszczeniu.
- „Lokomotywa” dziecko skacze lub biegnie przed siebie udając lokomotywę. Sapie i gwizdże, naśladując dźwięki parowozu.
- „Drwale”- dziecko staje w rozkroku. „Wyobraź sobie, że jesteś drwalem, przed Tobą leży pień. Dziecko podnosi ręce do góry (splcione jak na trzonku siekiery) wydychając powietrze. Następnie energicznie opuszcza w dół („uderza w pień”), wydychając powietrze z okrzykiem „ha!”
- „Rakieta”- Dziecko siedzi z rękami na stole. Rakieta startuje- bębniemy palcami, cicho brzęczymy, lekko tupiemy w podłogę. Rakieta leci coraz wyżej- coraz głośniejsze odgłosy. Lot ślizgowy- wyłączamy napęd- cisza. Napęd zostaje włączony, rakieta ląduje- odgłosy stają się bardzo ciche.

Dla uwalniania energii dziecka stosować można różne zabawy i gry ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne, które dodatkowo rozwijają sprawność ruchową, koordynację wzrokowo-ruchową

### Przykłady:

- gra w piłkę
- jazda na rowerze
- jazda na rolkach
- jazda na deskorolce, hulajnodze

- ćwiczenia ruchowe: skoki, poskoki, przeskoki, skłony, przysiady, wymachy, krążenia rąk, bioder, przewroty,

- pokonywanie przeszkód, chodzenie po wyznaczonym torze.