

Spis treści

1. Informacje ogólne	5
1.1 Jak wygląda dziecko, które jest zrelaksowane?	5
1.2 Cele relaksacji	5
1.3 Jakie dzieci powinny uczestniczyć w zajęciach wyciszających i relaksacyjnych?	5
1.4 O czym warto pamiętać przed rozpoczęciem relaksacji?	6
1.5 Ankieta dla rodziców	7
1.6 Popularne metody związane z relaksacją i wyciszeniem	9
2. Zabawy i ćwiczenia	12
2.1 Zabawa „Akcja: Segregacja!”	12
2.2 Zabawa „Sznurkowy medal”	12
2.3 Ćwiczenie „Piankowe wzory”	12
2.4 Zabawa „Na ryby!”	13
2.5 Ćwiczenie „Lawendowe ukojenie”	13
2.6 Zabawa „Pachnący świecznik z masy solnej”	13
2.7 Zabawa „Kolorowa biżuteria z makaronu”	14
2.8 Zabawa „Plaża na blaszce”	14
2.9 Zabawa „Kamienie sztuki”	14
2.10 Zabawa „Butelkowe dzieło sztuki”	14
2.11 Zabawa „Wieża”	15
2.12 Ćwiczenie „Sprawna ręka”	15
2.13 Ćwiczenie „Przelewanki”	15
2.14 Zabawa „Poławiacze liter”	16
2.15 Zabawa „Grzywa lwa”	16
2.16 Masaż relaksacyjny	16
3. Przerywniki	17
3.1 Buch w śnieżny puch	17
3.2 Wiatr czarodziej	17
3.3 Jak pada śnieg	17
3.4 Chodzimy po śniegu	18
3.5 Jesienny masaż	18
3.6 Zabawne niedźwiadki	18
3.7 Dom	19
3.8 Kotek	19
3.9 Słoneczko	19
3.10 Muszka	19
3.11 Wiosenny deszczyk	20
3.12 Relaks w wiosennym lesie	20
3.13 Locomotywa	20
3.14 Kiedy wiosna przychodzi, to zima odchodzi	21
3.15 Spadające gwiazdki	21
3.16 Wszyscy się śmieją	21
3.17 Misie	21
3.18 Adaś	22

4. Scenariusze zajęć	23
4.1 Morska przygoda	23
4.2 Marzenia	25
4.3 Jak nauczyć się odpoczywać?	27
4.4 Pinezkowe wypychanki	29
4.5 Letnia wyprawa	30
4.6 Pieski bawią się piłkami	32
4.7 Pies i kość	33
4.8 Węże w trawie	34
4.9 Zabawa z wiatrem w chowanego	35
4.10 Klamerkowe masażyki	37
4.11 Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu	38
4.12 W oczekiwaniu na prezenty	41
4.13 Dotykowa relaksacja	42
4.14 Zabawa temperaturami (wg relaksacji Schulza)	43
4.15 Skup się na zapachu	44
4.16 Czuję ciałem – relaksuję się	45
4.17 Maluję muzykę	46
4.18 Spacer wzrokiem	47
4.19 Przyjemny obrazek	48

Załączniki

Załącznik 1 do zabawy 2.1 „Na ryby!”	49
Załącznik 2 do zabawy 2.15 „Grzywa lwa”	50
Załącznik 3 do scenariusza 4.1 „Morska przygoda”	51
Załącznik 4 do scenariusza 4.2 „Marzenia”	52
Załącznik 5 do scenariusza 4.3 „Jak nauczyć się odpoczywać?”	53
Załącznik 6a do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	54
Załącznik 6b do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	55
Załącznik 6c do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	56
Załącznik 6d do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	57
Załącznik 7 do scenariusza 4.10 „Klamerkowe masażyki”	58
Załącznik 8a do scenariusza 4.11 „Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu”	59
Załącznik 8b do scenariusza 4.11 „Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu”	60