

"Kącki relaksacyjne w naszym przedszkolu"

Rodzice oddając dzieci pod naszą opiekę, pozostawiają je na czas trwania swojej pracy zawodowej średnio 8 do 9 godzin dziennie. Dzień w przedszkolu jest dla małego dziecka bardzo aktywny, nieustannie angażuje go w działania, niesie wiele wrażeń i przeżyć. Rozstanie z rodzicami, nowe sytuacje zadaniowe oraz funkcjonowanie w społeczności dziecięcej wpływają na stan napięcia emocjonalnego co może doprowadzić do trudności w kontrolowaniu swoich emocji. Często dzieci po wzmożonej aktywności poznawczej lub ruchowej potrzebują odpoczynku i wyciszenia.

Wychodząc naprzeciw potrzebom dzieci w naszym przedszkolu tworzymy kącki relaksacyjne i stosujemy różne techniki prowadzące do uzyskania przez dzieci stanu fizycznego i psychicznego odprężenia czyli relaksu. Dają one dzieciom możliwość kontrolowania swoich emocji i zaspokajają potrzeby odprężenia i wyciszenia swojego organizmu.

Dzieci coraz częściej potrafią rozpoznać u siebie te potrzeby i zaspokoić je w wydzielonej przestrzeni oglądając książeczki, przytulając ulubione maskotki lub przenosząc się w świat marzeń. Dostrzegając istotne znaczenie kącków relaksacyjnych we właściwym funkcjonowaniu dziecka, będziemy nadal wzbogacać bazę przedszkole o te wyjątkowe dla dzieci miejsca.

Wszystkie zabawy prowadzone w przedszkolu powinny być dostosowane do wieku dziecka oraz jego zainteresowań. Powiązanie ich z aktualnie realizowaną tematyką zajęć pogłębia zainteresowanie dzieci oraz uatrakcyjnią zabawę.

Oto kilka przykładów prostych zabaw.

"Dłonie i oddech"

Ćwiczenie można prowadzić w dużej grupie, z kilorgiem dzieci lub z każdym dzieckiem oddzielnie. Podczas ćw. dziecko siedzi lub leży.

Dziecko dmucha na wewnątrz dłoni, kilkakrotnie przesuwając rękę powoli przed ustami, od nadgarstka po czubek dużego palca i z powrotem. Następnie powtarza czynność, ale przerywa dmuchanie na czubku dużego palca i zaczyna od nadgarstka.

Podobne ćw. dziecko powtarza z pozostałymi palcami, tym razem z zamkniętymi oczyma.

Powtarza ćw. na wnętrzu drugiej dłoni, później na wierzchu obydwu dłoni. Robi głęboki wdech i dmuch na swoją dłoń jak najdłużej potrafi, do wyczerpania całego zebranego w płucach powietrza.

"Oddychanie z maskotką"

Dziecko kładzie się na plecach, na brzuchu kładziemy ulubioną maskotkę. Dziecko obserwuje ruchy maskotki przy wdechu i wydechu. "Jak ma na imię maskotka? Czujesz jak leży na Twoim brzuszku?a teraz wciągnij powietrze tam gdzie leży maskotka. Spójrz co się z nią dzieje.....myślisz że jej się to podoba? Kołysz ją jeszcze przez jakiś czas, aby zasnęła podczas Twojego kołysania...."

Pozycja jak w ćw. Wyżej. Dziecko

"Powitanie "

Gdy się rączki spotykają,

To od razu się witają (podanie dłoni).

Gdy się kciuki spotykają,

Między dwoma wydechami wstrzymuje na ki

To od razu się witają (kciuk dotyka kciuk).

Gdy się palce spotykają,

To od razu się witają (palce jednej dłoni dotykają palce drugiej dłoni).

"Dwie ręce, dziesięć palców"

Ja dziesięć palców mam (pokazujemy wszystkie palce),

Na pianinie gram (uderzamy palcami o kolana).

Ja dwie ręce mam (pokazujemy dłonie),

Na bębnie gram (uderzamy dłońmi o kolana).

Ja dziesięć palców mam (pokazujemy wszystkie palce),

I na trąbce gram (poruszamy wszystkimi palcami przed ustami).

Ja dwie ręce mam (pokazujemy dłonie),

I zaklaşczę wam (klaşczemy w dłonie).

"Pieski"

Wszystkie pieski spały (zaciśnięta dłoń).

Pierwszy obudził się ten mały (otwieramy mały palec).

Mały obudził średniego,

Który spał obok niego (otwieramy drugi palec).

Gdy średni już nie spał,

To duży też przestał (otwieramy trzeci palec).

Trzy pieski się bawiły,

Czwartego obudziły (otwieramy czwarty palec).

Cztery pieski czekały,

Piątemu spać nie dały (otwieramy kciuk i machamy całą dłonią).

Opracowała: Ewa Siekierska

Nauczycielka Przedszkola Miejskiego Nr 12 w Toruniu

Literatura:

www.przedszkole.edu.pl

K. Sąsiadek "Zabawy paluszkowe"

Materiały warsztatowe "Gimnastyka paluszkowa" M. Koc