

Świetlica – Agata Adamaszek 27.03.2020

### „Jak ciekawie spędzić czas ze swoim dzieckiem w domu”

Na dzisiejsze piątkowe popołudnie proponuję zajęcia relaksacyjne.

Podczas czytania poleceń dobrze jest włączyć muzykę relaksacyjną. Można ją znaleźć np. na youtube.

#### **Polecenia dla dziecka:**

Położ się na plecach z rękoma wzdłuż tułowia i lekko rozchylonymi stopami.

Zamknij oczy i spróbuj zrelaksować swoje ciało.

Zacznij od stóp, poruszaj nimi we wszystkie strony, zaciskaj je i rozluźniaj, skup na nich swoją uwagę. Tak długo nimi pracuj, aż poczujesz, że są rozluźnione.

Teraz zwróć uwagę na swoje nogi, wyobraź sobie, że stają się ciężkie, że Twoje mięśnie wiotczeją, rozluźnij je.

Teraz głęboko nabierz powietrze, tak aby trafiło do brzucha i powoli wdychaj i wydychaj je przez nos. W ten sposób rozluźnisz swój brzuch i klatkę piersiową.

Teraz skoncentruj się na szyi i ramionach. Wyobraź sobie, że Twoje ciało staje się coraz bardziej ciężkie, bardziej i bardziej....

Wyobraź sobie, że jesteś na łące. Czy słyszysz trawy kołyszące się na wietrze ?. Poczuj lekki chłód jego podmuchu.

Czy słyszysz śpiew ptaków wokół Ciebie ? Czy czujesz ciepło słońca ogrzewające Twoje ciało ?

Zatrzymaj ten obraz i to uczucie ciepła i rozluźnienia.

Mam nadzieję, że zrelaksowali się zarówno rodzice jak i dzieci.

Życzę miłego i spokojnego weekendu.

