

WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA

Opracowanie: Natalia Mikos

Temat: Ćwiczenia relaksacyjne.

Odbiorcy: Dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu; dzieci z trudnościami w koncentracji i koordynacji ruchowej; dzieci z ADHD.

Rozwijane kompetencje:

- Porozumiewanie się w języku ojczystym:
 - Kształtowanie umiejętności porozumiewania się z dorosłym,
 - Zgodne funkcjonowanie w sytuacjach zadaniowych.
- Matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne:
 - Wykonywanie instrukcji.
- Umiejętność uczenia się:
 - Konsekwencja,
 - Świadomość,
 - Uczenie się ukierunkowane na osiągnięcie celu,
 - Przygotowanie do różnych form nauki,
 - Gospodarowanie własnym czasem,
 - Wspieranie samodzielności.
- Kompetencje społeczne i obywatelskie:
 - Kształtowanie sprawności fizycznej.

Cele ogólne:

- Kształtowanie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni.
- Rozwijanie umiejętności ruchowych dziecka.
- Doskonalenie precyzji wykonywanych ruchów.
- Normalizacja napięcia mięśni.
- Wydłużanie czasu skupienia uwagi na wykonywanym ćwiczeniu.
- Doskonalenie umiejętności rozumienia i wykonywania poleceń.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- Potrafi samodzielnie i precyzyjnie wykonać ćwiczenia ruchowe.
- Potrafi rozluźnić mięśnie całego ciała
- Potrafi skupić się na ćwiczeniu.
- Potrafi wykonać polecenia osoby dorosłej.

PROPOZYCJE NA RELAKSACJĘ

1. „Mała żabka”: Poproś dziecko o zajęcie pozycji w wygodnym miejscu i o zamknięcie oczu. Następnie puść na YT: https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q [dostęp: 27.04.2020]

Polecana pozycja:

<https://www.eduksiegarnia.pl/percepcja-koncentracja-pamiec/uwaznosc-i-spokoj-zabki-z-plyta-cd-z-cwiczeniami-dla-dzieci-i-ich-rodzicow> [dostęp: 27.04.2020]

2. „Bajka relaksacyjna”: Poproś dziecko o zamknięcie oczu. Przeczytaj dziecku bajkę:

Natalia Mikos

Katarzyna Uzarska

Pszczółka Frania

Pewnego, letniego popołudnia pszczółka Frania leciała z nektarem do ula. Była już bardzo zmęczona, ponieważ tego dnia pracowała od samego rana. Kilkakrotnie przemierzyła już drogę między ogrodem, a ulem. Z każdą chwilą skrzydełka Frani poruszały się coraz wolniej i wolniej, aby nie zasnąć w locie postanowiła przysiąść na liściu forsycji. Zdjęła więc z pleców dwa dzbanuszki napełnione po brzegi słodkim, kwiatowym nektarem. Głośno westchnęła:

- Oh. Jestem taka zmęczona, że chwilę sobie odpocznę.

Rozejrzała się dookoła i jej oczom ukazał się piękny widok letniego ogrodu, w którym było dużo różnokolorowych, pachnących kwiatów i krzewów. Frania spostrzegła, że nieopodal na listku łośpianu wygrzewa się jej przyjaciel trzmiel Tomek. Z drugiej strony na białych dzwoneczkach konwalii swe kropki do słońca wystawiały małe biedroneczki. Frania poczuła jak słońce zaczyna delikatnie muskać jej małą buźkę. Pszczółka usiadła wygodnie na listku forsycji. Wyciągnęła swoje małe łapki i nóżki, zamknęła oczy. Zaczęła wsłuchiwać się w lekkie podmuchy wiatru. Letni wiaterek zaczął łagodnie kołysać liściem, na którym siedziała Frania.

Poczuła jak jej powieki stają się coraz cięższe, a oddech zaczyna się uspokajać. Wzięła głęboki oddech nosem i powoli wypuściła go ustami. Powtórzyła tę czynność jeszcze kilka razy. Na całym ciele pszczołka poczuła przyjemne ciepło płynące z promieni słońca. Ciepło rozchodziło się od głowy, przez brzusek, aż po nóżki i skrzydełka. Rytm kołyszącego liścia sprawił, że głowa pszczołki stawała się coraz cięższa, a łapki i nóżki opadły na powierzchnię liścia. Liść kołysał się delikatnie, w lewo i prawo. Frania zapadła w sen. Śniło jej się, że dotarła do odległej krainy, w której zamiast wody w rzekach płynęło mleko, a z kwiatów kapały słodkie i gęste krople miodu.

Frانيا frunęła przez tę cudowną krainę, słysząc tu i ówdzie ciche bzyczenie innych owadów - *bzzz, bzzz, bzzz*. Lecąc wzdłuż mlecznej rzeki spostrzegła dwie inne pszczołki, które wesoło chlapały się kropelkami śnieżnobiałego mleka. Przemierzając dalej tę magiczną krainę Frania spostrzegła małe żuczki, które leżały na grzbietach i wystawiały swoje pękate brzuszki do słońca. Lecąc dalej Frania zauważyła jak na liściach paproci małe mróweczki próbują ukryć się przed ciepłymi promieniami słońca. Mrówki chciały się zdrzemnąć, unikając zbyt mocno świecącego słońca. Skrzydełka Frania machały równo raz, dwa, raz, dwa... Przelatując nad mleczną rzeką pszczołka zobaczyła jak na liściu lilii wodnej siedzi zielona żabka, która rozłożyła swoje małe łapki, zamknęła oczy i wygrzewała się w promieniach słońca. Nagle na skrzydełka Frania spadło kilka kropelek wody - *kap, kap*. Pszczołka Frania szybko je strząsnęła, otworzyła oczy. Były to kropelki orzeźwiającego deszczu, który właśnie zaczynał padać. Na horyzoncie pojawiła się piękna, wielobarwna tęcza. Frania przeciągnęła się, rozprostowała skrzydełka, założyła na plecy swoje dzbanuszki z nektarem i pofrunęła prosto w stronę ula.

KONIEC

Polecane pozycje:

<https://www.empik.com/bajki-terapeutyczne-molicka-maria,335208,ksiazka-p>

[dostęp: 27.04.2020]

<https://www.empik.com/bajki-terapeutyczne-czesc-2-molicka-maria,7063,ksiazka-p>

[dostęp: 27.04.2020]

<https://www.empik.com/bajkoterapia-o-lekach-dzieci-i-nowej-metodzie-terapii-molicka-maria,8748,ksiazka-p>

[dostęp: 27.04.2020]

3. „Joga dla dzieci i dorosłych”: Forma relaksu i wyciszenia, ale i wzmocnienia ciała, poprawienia koordynacji ruchowej oraz orientacji w schemacie ciała i przestrzeni. Joga nie musi się wiązać z wchodzeniem w jej całą filozofię, można wykorzystywać jej elementy. Joga to może być zabawa we wcielanie się w różne zwierzęta (tak jak poniżej na obrazku) i wydawanie pasujących do nich dźwięków.



Źródło grafiki: <https://pomyslowirodzice.pl/static/thumbnail/event/med/1649.jpg> [dostęp: 27.04.2020]

Polecana pozycja:

<https://www.ceneo.pl/85300042;pla#tab=click>

[dostęp: 27.04.2020]