



Klasa 2 – luty – blok 3 – dzień 1

Zabawa relaksacyjna "Pracujące mięśnie".

W zabawie stosujemy techniki relaksacyjne Jacobsona.

Dzieci leżą swobodnie i wygodnie na dywanie. Nauczyciel mówi im, że będą napinać i rozluźniać mięśnie. Jeśli dotychczas dzieci nie pracowały metodą Jacobsona, należy przećwiczyć w jaki sposób rozluźnia się, a w jaki napina mięśnie ciała. Schemat zawsze obejmuje kolejno: ręce, nogi, mięśnie tułowia, szyi oraz twarz.

Nauczyciel wydaje komunikaty:

- napnij teraz prawą rękę, poczuj, jaka jest silna i mocna, a teraz rozluźnij ją; poczuj, jaka teraz jest ciężka i spokojna;
- napnij teraz lewą rękę, poczuj, jaka jest silna i mocna, a teraz rozluźnij ją; poczuj, jaka teraz jest ciężka i spokojna;
- teraz zaciśnij mocno, najmocniej jak potrafisz swoją prawą pięść; poczuj, jaka jest mocna i silna; a teraz ją rozluźnij, niech odpocznie i poczuje się swobodnie;
- teraz zaciśnij mocno, najmocniej jak potrafisz swoją lewą pięść; poczuj, jaka jest mocna i silna; a teraz ją rozluźnij, niech odpocznie i poczuje się swobodnie;
- teraz poleż spokojnie, oddychaj głęboko, odpoczywaj;
- napnij teraz całą prawą nogę, wytrzymaj chwilę i rozluźnij;
- napnij teraz całą lewą nogę, wytrzymaj chwilę i rozluźnij;
- napnij mięśnie brzucha, wytrzymaj, rozluźnij się;
- wciśnij głowę w dywan, wytrzymaj chwilę, rozluźnij;
- zmarszcz czoło, wytrzymaj chwilę i rozluźnij czoło;
- zamknij teraz mocno oczy, wytrzymaj, rozluźnij;
- zaciśnij zęby, wytrzymaj, rozluźnij;
- ułóż usta w trąbkę, ściśnij je, wytrzymaj, rozluźnij.

Teraz oddychaj spokojnie, odpoczywaj. Pamiętaj, aby być zdrowym trzeba pozwalać naszym mięśniom pracować i oddychać.

