

Zabawy i ćwiczenia oddechowe , relaksacyjne dla dzieci i nie tylko..."

Ten trudny okres, który przyszło nam przeżywać i oswajać jest ciężki dla nas dorosłych i dla naszych dzieci. Wywołuje często silne emocje, napięcia, niepokoje i stres w naszych rodzinach.

Zachęcam Państwa, aby zadbać o dobre samopoczucie członków rodziny, a szczególnie dzieci, które są bardzo czułymi „barometrami” naszej rzeczywistości.

Świetną propozycją są zawsze ćwiczenia i zabawy oddechowe i relaksacyjne, które pozwalają rozładować napięcia, zapanować nad emocjami i dodatkowo wpływają na piękną wymowę.

Ćwiczenia można wykonywać z całą rodziną.

Pamiętajcie Państwo, że Internet to skarbnica pełna takich zabaw i ćwiczeń.

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci na wesoło

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci mogą być praktyczne i stanowić dla rodziców nieocenioną pomoc.

Nie tylko pomagają lepiej kontrolować emocje. Ćwiczenia oddechowe poprawiają też zdolność skupienia uwagi, dzieci czują się po nich bardziej zrelaksowane ponieważ lepiej rozumieją swoje ciało.

Wśród korzyści wymienić można też lepszą wymowę i sposób komunikacji na wyższym poziomie.

Doskonałym pomysłem są ćwiczenia oddechowe w formie zabawy, które pozwolą dzieciom odдыchać prawidłowo.

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci

Oto niektóre z ćwiczeń, które z łatwością można wykonywać w domu:

1. Gra w węża

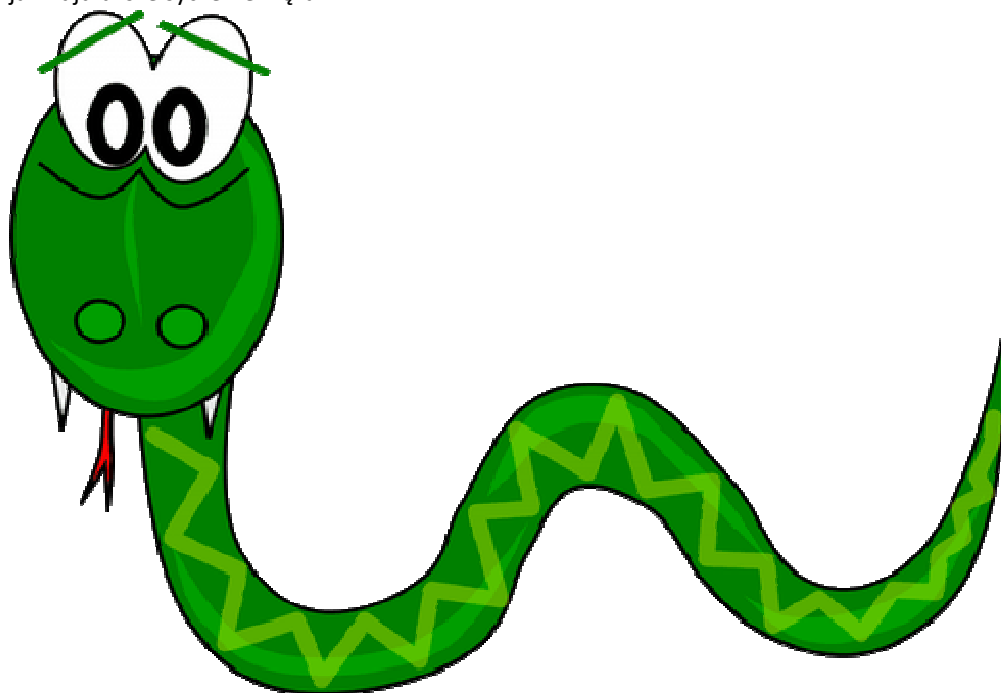
Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.

Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.

Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskać jak najdłuższe syczenie węża.



2. Dmuchiwanie wielkiego balona

Kolejne ćwiczenie oddechowe stanowi doskonałą zabawę.

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

Jego zadaniem jest dmuchiwanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.

W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.

3. Oddychanie w stylu słonia

Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.

Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko. Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napętnia powietrzem przeponę.

Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.



4. Oddech lamparta

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje przeponę.

Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.

Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napętnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.

Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.

Podsumowując, przypominamy, że to zaledwie kilka ćwiczeń oddechowych, które dobrze wpływają na dzieci. Warto poszukać również innych i wprowadzić w życie te, które sprawiają dziecku najwięcej przyjemności. Dzięki temu nauczy się ono prawidłowo oddychać, co stanie się dla niego niebywałą pomocą w dalszym rozwoju.



Zabawy relaksacyjne

Obecnie, kiedy dzieci u boku swoich rodziców mierzą się z niewidzialnym zagrożeniem, jakim jest koronawirus, jeszcze istotniejsze staje się, aby znały odpowiednie techniki relaksacyjne.

1. Techniki relaksacyjne – Zdmuchnij świeczkę!

Ta gra polega na nauce głębszego oddychania. Wciągając powietrze przez nos, wypełniamy brzuch i wydychamy powietrze powoli, próbując zdmuchnąć świecę. Po wyjaśnieniu tych instrukcji, posadź dziecko na fotelu oddalonym o dwa metry od świecy. Świeca ta ma świecić i znajdować się na stole. Dziecko nie może wstać ani pochylić się do przodu. Tak więc można się spodziewać, że nie będzie w stanie zdmuchnąć świecy. W związku z tym przesun dziecko bliżej o pół metra. Przesuwaj je stopniowo, aż będzie mogło zdmuchnąć świecę.

W ten sposób będziecie mogli bawić się przez co najmniej 5 minut, podczas których dziecko będzie mogło głęboko wdychać i wydychać powietrze.

2. Zabawa z balonikami

Technika wykorzystująca baloniki to wspaniała gra, która pomaga zrelaksować się poprzez prawidłowe oddychanie. Czego potrzebujesz? Dużo miejsca i kolorowych baloników. Co musisz zrobić? Nadmuchać balon, aż wybuchnie, a następnie nadmuchać kolejny, powoli spuszczać z niego powietrze poprzez manipulowanie otworem.

Następnie poproś dzieci, aby zamknęły oczy i udawały, że są balonami. Poproś, aby wypełniły się powietrzem, oddychając głęboko. Potem poproś, aby powoli wypuściły powietrze, jakby były jak ten drugi balon.

Potem zachęć dzieci, aby opowiedziały o sytuacjach, w których czują się jak balony. Momenty, podczas których nie były w stanie wytrzymać lub tolerować czegoś. Następnie zapytaj je, jak poradziły sobie w tej sytuacji. Zaoferuj alternatywne rozwiązania, jeśli potrzebują pomocy w nabraniu świadomości w takich sytuacjach.



3. Zabawa z nasionkami

Z relaksującą muzyką w tle i przy słabym oświetleniu będziemy udawać wzrost drzewa. Zaczynamy na kolanach, na ziemi, z pochyloną głową. Stopniowo przedłużamy ramiona do przodu, jakbyśmy byli budzącym się kotem.

Jesteśmy nasionkiem, które w tempie muzyki zaczyna wyrastać i staje się wielkim drzewem z pięknymi gałęziami. Gałęzie będą symbolizowane przez nasze ramiona, rozciągnięte do góry, podczas gdy my powoli unosimy się z siadu na stopach. Jest to idealne ćwiczenie do wykonania wieczorem, tuż przed położeniem dzieci spać.



4. Historia żółwia

Opowieść o żółwiu, opracowana przez Schneider, jest wspaniała, jeśli chodzi o zachęcanie do samokontroli. Opowiada historię małego żółwia, który na wszystko się złościł i łatwo tracił nad sobą panowanie.

Pewnego dnia żółw czuł się samotny i odizolowany. Tego dnia spotkał mądrego żółwia, który pokazał mu sztuczkę, dzięki której można się kontrolować, gdy odczuwa się złość. Powiedział żółwiowi, aby wszedł do skorupy i liczył, aż się uspokoi. Żeby zatrzymał myśli i się zrelaksował.

Ta opowieść jest idealna dla dzieci w wieku od 3 do 7 lat. Aby nauczyć dzieci tej umiejętności, możemy każdemu dać naklejkę lub mały kawałek papieru z wizerunkiem żółwia, za każdym razem, gdy wykona to ćwiczenie podczas stresującej sytuacji.

5. Słoik spokoju

Przez „spokojny słoik” mamy na myśli butelkę, którą napełniliśmy wodą, płynnym silikonem w celu nadania pewnej gęstości i czymś połyskującym, na przykład brokatem. Możemy zrobić to z dziećmi, jako zajęcia z dziedziny rzemiosła i sztuki. Jest to idealny przyrząd do kontemplacji w stresujących sytuacjach, a także na chwile, które można nazwać „zen”. Można też wykorzystać tzw. Kule z wirującymi płatkami śniegu.

Chodzi o to, aby potrząsnąć butelką (kulą) i obserwować ruch. Połyskujący brokat reprezentuje emocje dzieci. Wszystkie emocje zostają wstrząśnięte i wirują, dopóki dzieci się nie uspokoją. Jest to idealny sposób na zachęcanie do chwil refleksji.

Samo obserwowanie unoszących się połyskujących drobinek pomoże dziecku się skoncentrować i zrelaksować umysł po stresującej sytuacji itp.

6. Gigantyczna pływająca piłka

Kolejna zabawa ucząca, jak należy głęboko oddychać. Polega na tym, aby dzieci utrzymały piłkę w powietrzu tak długo, jak tylko potrafią. Brzmi jak świetna zabawa, prawda? Prawda jest taka, że ta gra jest lubiana przez wiele dzieci, co jest bardzo przydatne, aby pokazać dzieciom techniki relaksacyjne.

7. Zwijanie papierów, ściskanie kulek i doodling

Doodling, marszczenie papieru lub zgniatanie kulek z papieru są jak coś w rodzaju przeciwstresowej gry, która może pomóc dzieciom pozbyć się negatywnych emocji. Jednocześnie zachęcaj dzieci do rozwijania umiejętności manualnych i precyzji, ponieważ te gry wzmacniają mięśnie w małych dłoniach dzieci.

8. Rysowanie mandali

Rysowanie mandali nie tylko sprzyja relaksowi i refleksji, ale także umiejętności koncentracji i kreatywności.

Propozycje zabaw i ćwiczeń wybrałam dla Państwa wykorzystując zasoby Internetu .

Źródło: www.pieknomyslu.com

Zachęcam do poszukiwań w Sieci i życzę miłej zabawy.

Anna Waśkiewicz-Polityło