

## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE DLA DZIECI I RODZICÓW - zajęcia świetlicowe

### 1. TROCHĘ TEORII.

Zarówno na dorosłych jak i na dzieci działa wiele czynników wywołujących stres i nadmierne napięcia. Ich źródłem mogą być lęki, niepokoje, niezaspokojone potrzeby psychiczne. Również często rodzina- zwłaszcza w stanie konfliktów wywołuje poważne napięcia u dziecka.

Są one związane z naruszeniem podstawowych potrzeb psychicznych i zagrażają niekiedy dalszemu, prawidłowemu rozwojowi osobowości dziecka. Lęki i niepokoje może wywołać również przedszkole, następnie szkoła, przekraczająca swoimi wymogami możliwości dziecka. Również nauczyciel, często nie zdający sobie z tego sprawy, grupa rówieśnicza - mogą być przyczyną stresu.

Niepożądane zjawiska w stosunkach społecznych kształtują się często już w przedszkolu, ale dopiero w okresie szkolnym są dostrzegane przez rodziców jako trudności w osiąganiu pozytywnych wyników w nauce i innych dziedzinach.

Przeżywane emocje, lęk, strach, złość, gniew w konsekwencji wywiera niekorzystny wpływ na stan napięcia emocjonalnego. Wszystko to stwarza potrzebę, aby dzieci już w wieku przedszkolnym nauczyły się odprężyć, regulować swój rytm i zbierać nowe siły. Ta niezbędna do życia umiejętność jest - niestety , w zastraszającym stopniu- zagrożona lub niedostatecznie rozwinięta.

Taką pomocą mogą być ćwiczenia relaksacyjne, ponieważ są w stanie wspomagać dzieci, aby odnalazły właściwą równowagę między aktywnością, a ciszą, odprężeniem. Równowaga ta sprzyja zdecydowanie kształtowaniu się człowieka o harmonijnej osobowości,

dla którego niezwykła sytuacja lub stres nie są powodem do „wychodzenia ze skóry” lub „utrata panowania nad sobą”, lecz który potrafi się opanować, a stawiane przed nim wymagania rozwiązywać spokojnie, ufając we własne siły. Aby osiągnąć taką równowagę, dziecko musi mieć możliwość wsłuchania i zagłębienia się w siebie, lepszego poznania siebie i refleksji nad tym co przeżyte.

Podkreśla się ogromną rolę relaksacji, afirmacji w odkrywaniu przez dziecko, dorosłego nie rozpoznanego dotąd lub ukrytego przed nim potencjału umysłowego, fizycznego i duchowego. Nauka współczesna wyraźnie dostrzega wyraźny związek między stanem zrelaksowania a funkcjonowaniem całego ciała. Hałas, niepokój i stres stają się coraz częściej udziałem najmłodszych dzieci. Dorosłym łatwiej jest poradzić sobie z negatywnymi emocjami, potrafią znaleźć przyczyny złego samopoczucia i tak pokierować własną aktywnością, aby rozładować napięcia emocjonalne, które im towarzyszą. Dzieciom natomiast my - dorośli: rodzice, nauczyciele musimy w tym pomóc.

## 2.ĆWICZENIA RELAKSACYJNE:

\*Dziecko leży wygodnie na kocykach lub dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce. Ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

1. Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps.

*Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połów z powrotem rękę na dywan. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.*

2. To samo, tylko lewą ręką.

3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie - jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę. Mięśnie rozluźniły się.

4. To samo, tylko z pięścią lewej ręki.

*A teraz odpocznij chwile, leż spokojnie i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.*

*5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.*

*Włóż klocek pod kolano zgiętej nogi i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.*

*6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.*

*7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napęczyć powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.*

*8. Naciśnij mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.*

*9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest gładkie.*

*10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.*

*11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.*

*12. Ułóż wargi tak jakbyś chciał powiedzieć „och” (lub zrób ryjek, jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśni*

**\* A teraz posłuchajcie odprężających opowiadań. Róbcie to co ich bohaterowie:**

### **„ Skrzat”**

Malutki skrzacik żyje w dużym, ciemnym lesie, pod ogromnym muchomorem. Ma czerwoną czapczkę, niebieski kubraczek i zawsze się uśmiecha. Przez całą wiosnę, lato, jesień skrzat ciężko pracował, wszystkim wokół pomagał, żeby każdy był szczęśliwy. Zbliżała się zima

i skrzacik poczuł się ogromnie zmęczony. Zrobił sobie wygodne pośłanie pod czerwonym grzybkiem i postanowił wreszcie wyspać się i solidnie odpocząć. Pomyślcie teraz o tym spracowanym, wesółym dobrym skrzacie i róbcie wszystko to, co on robi. Skrzat układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na pośłaniu. Wy też kładzicie się na kocykach. Skrzat kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego, puszystego mchu- wy też leżycie już z głową na poduszce. Skrzacik leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczka. Najpierw czuje, że jego lewa noga robi się taka ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna czy z żelaza. Skrzat nie może jej podnieść, noga stała się leniwa, ale tak jest dobrze, wygodnie. Ach, jak ciepłutko i przyjemnie. Prawa noga zazdrości lewej. Więc, aby jej nie było smutno, Skrzacik myśli o tej drugiej. Prawa noga też robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie, jest jej dobrze i ciepłutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie. Obie nóżki skrzata są teraz spokojne, nie ruszają się. Jest im dobrze i ciepłutko. A łapki Skrzacika? Też chcą, żeby im było przyjemnie więc skrzat myśli o nich. Najpierw o lewej rączce. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Skrzacik położył rączkę wygodnie na pośłaniu wzdłuż swego ciała. Paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im się nie chce robić. A prawa ręka? Skrzat myśli o niej, a ona robi się taka ciężka jak klocek z drewna, ale za to jest ciepłutka i jest jej przyjemnie. Teraz Skrzacik myśli o tej drugiej rączce. Najpierw sprawdza, czy jest jej wygodnie, czy paluszki się nie ruszają. Ojej! Ona też się robi taka ciężka, nie można jej oderwać od kocyka. Ale i jej jest dobrze i ciepłutko. Teraz i rączki i nóżki leżą już spokojnie, nie ruszają się. Jest im dobrze. Odpoczywają. Skrzat już o nich nie myśli. Ale za to przypomniał sobie o swojej głowie. Opuszcza ją swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci, leci gdzieś w dół... Jest jej dobrze. Buzia również jest spokojna. Oczka są zamknięte, nic nie widzą, jest ciemno. O jak przyjemnie, o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko..., słuchamy razem ze skrzatem jak szumi las, jak drzewa śpiewają .

Posłuchajcie przez chwilę muzyki:

<https://www.youtube.com/watch?v=vODeM1HLads>

Teraz się budzimy i przeciągamy rozkosznie. O, jak dobrze... Skrzacik się wyspał i świetnie się czuje. Zatem spróbujmy, czy potrafimy wolno unieść w górę jedną nóżkę, potem drugą - w górę i bach! - na postanie, teraz druga w górę i bach! Na postanie. Skrzat podnosi się i wstaje. Wy też wstańcie, przeciągnijcie się mocno.

A teraz, abra - kadabra, hokus - pokus, czary - mary zamieniam was z powrotem w dzieci .

„Miś”

„Mały, maleńki Puszysty Miś, z miękkimi włoskami i czarnym noskiem, mieszkał z mamusią i tatusiem, i jeszcze mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad gromadzeniem zapasów jedzenia. Bo jak spadnie śnieg, to żadnego owocu, listka i korzonka nie będzie. Dziś nasz mały miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia aż bolało go rączki i nóżki. A tu mamusia wyszła i Miś nie może się jeszcze położyć i odpocząć, bo musi pilnować swego małego braciszka. Robi się już ciemno, a mamusi jeszcze nie ma. Miś niecierpliwi się i niepokoi: Co się stało? Ale mamusia wraca! Jak dobrze! Teraz może odpocząć. Mały miś układa się na postaniu z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszeczkę z miękkiego mchu. Teraz Miś wyciąga się na postaniu. Zamyka oczy. Rączki kładzie swobodnie i wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak dobrze i spokojnie jest Misiowi. Miś czuje, że jego rączka staje się ciężka, o! Jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. Teraz druga rączka staje się ciężka, o! Jaka ciężka jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. A teraz Miś czuje, że jego nóżka staje się ciężka, że zapaść chce się w ziemię. I druga nóżka robi się teraz ciężka i chce zamienić się w bryłę z kamienia. Druga nóżka jest już taka ciężka, bezwładna, ale Misiowi jest dobrze, przyjemnie. Miś jest spokojny, odpoczywa, słuch jak wiatr szeleści

liśćmi. Ale oto Miś spostrzega, że jego rączka zrobiła się ciepła. Jest taka ciepła, jakby na nią słończko padało i ogrzewało ją swymi promieniami. Obie rączki są ciepłutkie. Jest im przyjemnie. Promienie słończka przesuwają się na nóżki. Najpierw jedna nóżka robi się rozkosznie ciepła, teraz druga nóżka jest ciepłutka. Miś jest rozleniwiony, nic mu się robić nie chce, jest mu dobrze, przyjemnie, spokojnie”.

Teraz następuje chwila przerwy.

Posłuchajmy muzyki:

<https://www.youtube.com/watch?v=gKChunkv3zw>

Pierwsze oznaki wychodzenia ze stanu odprężenia, ruchy kończynami, czy inne wyrazy pobudzenia ruchowego powinny być sygnałem do wyprowadzenia wszystkich dzieci ze stanu relaksacji.

„ A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki, wyprostowujemy je raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy - raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczka. I już każde z nas jest znowu tylko dzieckiem. Mis został w lesie, ale my teraz tak jak Miś czujemy się bardzo dobrze, jesteśmy wypoczęci i radośni.”

Pszczółka Słoduszka.

Dzieci układają się w wygodnej pozycji, tak by nie przygniatać żadnej kończyny.

Zaczyna brzmieć muzyka:

<https://www.youtube.com/watch?v=-2WNMtkQxCs>

Mówimy:

Posłuchajcie bajki o pszczołce Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to, co ona.

Było lato. Słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty lipy, koniczyny i wiele innych. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała

bardzo szybko poruszać skrzydełkami, żeby przefruwać z jednego kwiatka na drugi. Poczwała zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów musze odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć, jedenaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo). Słoduszcze zaczął się plątać język...Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę lata, pomyślała Słoduszka. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu, staje się ciężka, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej...Ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest przyjemnie ogrzane letnim słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zasypiam, zasypiam, zasypiam..."

### **\*Masaż relaksacyjny:**

#### **Puszek:**

Dziecko kładzie się na plecach. Rodzic, rodzeństwo kawałkiem postrzępionej papierowej serwetki lekko gładzi czoło, policzki, szyję, ręce odstłonięte do kolan nogi leżącego dziecka. Towarzyszy temu cicha, spokojna muzyka.

#### **Toczek i skoczek:**

Dobieramy się parami. Jedno kładzie się na brzuchu, drugie klęka przy nim z boku i :

a) naśladuje taniec „toczka”: jedną lub dwiema piłeczkami zatacza kółka na leżącym dziecku przesuując ruch od pięt do czubka głowy,

b) naśladuje taniec „skoczka”: (odrywając) dotyka piłkami ciała dziecka. Głowę należy pominąć lub dotykać delikatnie.  
Masaż należy powtórzyć przynajmniej dwukrotnie, a potem zamienić role.

### Deszczyk:

Jedna osoba z pary kładzie się na brzuchu opierając policzek na dłoniach ułożonych na podłodze płasko jedna na drugiej. Druga osoba z pary mówi tekst i ilustruje go czynnościami palców i dłoni na plecach leżącego dziecka.

Tędy płynie rzeczka, - rysowanie palcem rzeczki od karku do krzyża  
idzie pani na szpileczkach - dotykanie pleców wskazującymi palcami  
od krzyża do głowy

tu przebiegły konie - delikatne klepanie pleców palcami zwiniętymi  
w pięści od krzyża do głowy w rytmie galopu

koni - „pa- ta- taj”

tędy przeszły słońce, - powolne oklepywanie pleców od krzyża ku  
głowie,

całymi dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki,

a tu idzie szczypraweczka, - umiarkowane szczypanie kręgosłupa od  
krzyża

ku głowie,

zaświeciły dwa słońeczka, - powolny kolisty masaż górnej części  
pleców

otwartymi dłońmi (palce złączone),

spadł drobniutki deszczyk, - przebieranie wszystkimi palcami po  
plecach

od krzyża ku głowie,

czy przeszedł cię dreszczyk? - lekkie szczypanie kręgów szyjnych.

Po dwukrotnym wykonaniu masażu następuje zamiana ról.



## Masaż nóg.

Jedna osoba z pary leży na brzuchu opierając policzek na dłoniach ułożonych na podłodze płasko jedna na drugiej. Rodzic klęka za leżącym dzieckiem, ujmuje jego nogę, ugina ją w kolanie, mówi tekst i ilustruje go czynnościami dłoni na łydce ugiętej nogi. To samo ćwiczenie można wykonać na rękach leżącego na wznak.

Cicho, cichutko,  
w puszystej kurteczce,  
chodziła myszka  
po gładkiej półeczce. -powolne głaskanie łydki pięty do kolana,  
Znalazła ser żółty,  
zabkami go jadła (pauza), - powolne ściskanie łydki palcami  
rozpoczynając  
do pięty , a kończąc przy kolanie,  
strzepnęła okruszki (pauza) - szybkie klepanie łydki od pięty do  
kolana  
luźnymi, rozstawionymi palcami,  
w kąciku usiadła,  
okruszki zebrała,  
zabkami je zjadła (pauza), - powolne ściskanie łydki od pięty do  
kolana,  
po gładkiej półeczce  
chodziła w kurteczce. - głaskanie łydki od pięty do kolana.

(J. Stadnicka)

Te same czynności wykonujemy na drugiej nodze.

### **\*Teksty wizualizacji.**

#### „Wodospad”

Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie. Otaczają Cię same duże drzewa. Pogodnie zagłębiasz się w las. W pewnej chwili dociera do Ciebie szum płynącej wody. Jest to bardzo przyjemny dźwięk. Słyszysz go coraz wyraźniej... Zbliź się do płynącej wody, do tego strumienia. Idąc wzdłuż jego biegu, dochodzisz do wodospadu ciepłej

wody. Jest to wyjątkowo piękny wodospad, otoczony mgiełką pary...  
Wpatrujesz się w tę wodę, obficie spływającą. Wodę czystą i ciepłą...  
Czujesz miłe wzruszenie

### „Chmurka”

Wyobraź sobie, że jesteś białą pierzastą chmurką, płynącą po niebie. Wyglądasz ślicznie na tle błękitnego nieba, przemykając między promieniami słońca. Delikatny wiaterek przemieszcza chmurki we wszystkie strony, nie jesteś sam, płyną obok ciebie inne białe chmurki. Jest Wam razem dobrze. Przed Wami przelatują ptaki, a w dole wciąż zmienia się krajobraz. Płynąc po niebie widzisz w dole piękny las, rozległe łąki, pola z łanami zbóż, pola przecina rzeka, a wzdłuż niej droga, ale to wszystko jest w dole. Ty beztrosko płyniesz po niebie, czujesz się radosny i bezpieczny, kąpiesz się w promieniach słońca, jesteś szczęśliwy, masz swoje miejsce, jesteś potrzebny i ważny, jesteś jedyny i niepowtarzalny. Czujesz, że jesteś kochany, akceptowany. Zapamiętaj te wszystkie odczucia, zawsze będziesz mógł do nich wrócić. A teraz powoli wracasz do sali na swoje miejsce i przestajesz być chmurką”.

## \*Ćwiczenia oddechowe

### Jak ptak

Ustawcie się wyprostowani. Wasze stopy rozstawione są na szerokość waszych bioder. Spójrzcie, czy na pewno stoją one pod waszymi kośćmi biodrowym.

Spróbujcie oddychać cały czas przez nos.

Wypuście powietrze i przysuńcie na wysokości klatki piersiowej wyciągnięte do przodu ramiona, aż dotkną się one wewnętrznymi powierzchniami dłoni. Górna część pleców jest przy tym trochę zaokrąglona, głowa lekko pochylona.

Przy każdym wdechu odsuńcie wyciągnięte ramiona tak daleko do tyłu, jak to tylko możliwe. Jednocześnie unieście głowę do góry i uwypuklijcie klatkę piersiową.

Z każdym wdechem otwieracie się w ten sposób na wpływające do waszych płuc powietrze, a przy wydechu zamykacie się.

Wyglądacie jak duże, latające ptaki.

Powtórzcie te ruchy dłoni koło sześć razy, a potem wsłuchajcie się w swoje wnętrze z zamkniętymi oczami.

Jak czuje się teraz twoje ciało?

Czy czujesz ożywiające działanie tego ćwiczenia oddechowego?

Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz, zrób sześć wdechów i wydechów

A potem na siedząco wsłuchaj się w swoje wnętrze.

### Dłonie i oddech

Podczas ćwiczeń dziecko siedzi lub leży.

- dziecko dmucha na wnętrze dłoni, kilkakrotnie przesuwając dłoń 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.

- Między dwoma wydechami wstrzymuje na kilka chwil oddech. Stopniowo uświadamia sobie, że nie sposób żyć bez oddychania.

- Podobne ćwiczenia dziecko powtarza z pozostałymi palcami, oczekując chwilę przed każdym z nich.

Kontynuuje ćwiczenie, tym razem z zamkniętymi oczyma, skupiając uwagę na bodźcach dotykowych, docierających z palców, To właśnie kombinacja świadomych i podświadomych działań pozwala dzieciom na nawiązywanie kontaktów z ich bardzo osobistym, wewnętrznym życiem, z ich indywidualnym Ja. Dziecko potrafi odczuwać w sobie to tajemnicze miejsce, w którym może być radosne, pewne siebie, kompetentne, współczujące, naturalne, spontaniczne, spokojne, przyjaźnie nastawione do innych i odprężone.

- wnętrza dłoni, nadgarstka.

- Powtarza ćwiczenie na wnętrzu drugiej dłoni, później na wierzchu obydwu dłoni.

- Robi głęboki wdech i dmucha na swoją dłoń jak najdłużej potrafi, do wyczerpania całego zebranego w płucach powietrza.

## Balonik

Dziecko otrzymuje po jednym baloniku.

- Dziecko chwytá delikatnie ustnik kciukiem i palcem wskazujícím i próbuje nadmuchać balonik.
- Drugą dłonią kontroluje powiększanie się balonika.
- Wypuszcza z balonika powietrze, łapie oddech i ponownie dmucha w ustnik balonika.
- Po każdym wydechu zaciska na ustniku i kontroluje wzrokiem wielkość balonika. Powtarza ćwiczenie aż do osiągnięcia pożądaney wielkości balonika.

Możliwe są wówczas dwie zabawy:

1) Dziecko zawiązuje węzeł na ustniku.

· Ćwiczenia dla jednego dziecka:

- Dziecko podrzuca balonik i starając się nie spuszczać go z oczu, obserwuje jego powolne opadanie. Podbija balonik w górę, zanim ten dotknie ziemi.
- W chwili gdy dotyka ręką balonika, skupia myśl na jego znikomych ciężarze.
- Próbuje odbijać balonik głową, łokciem, barkiem, plecami, by w pełni zdać sobie sprawę z jego niewielkiego ciężaru.
- Przy okazji przypomina sobie i wymienia nazwy poszczególnych części ciała.

· Ćwiczenia dla dwójki dzieci:

- Dzieci rzucają do siebie baloniki i próbują odbijać je, zanim któryś balonik upadnie na ziemię.
- Obserwują, jak lot balonika zależy od siły włożonej w jego uderzenie.

2) Dziecka ściska kciukiem i palcem wskazujícím ustnik nadmuchanego balonika

- w pewnym momencie puszcza balonik i obserwuje tor jego lotu oraz wsłuchuje się w świst uciekającego powietrza.
- zbliża nadmuchany balonik do twarzy i stopniowo wypuszcza z niego powietrze tak, by poczuć jego powiew na policzkach, szyi, czole itp.

Mam nadzieję , że czujecie się zrelaksowani. Życzę miłej, rodzinnej zabawy.

Pozdrawiam:

M. Pietrzykowska