

SPIS:

- [Dłonie i oddech](#)
- [Plecy](#)



DŁONIE I ODDECH

Korzyści:

Poświęcenie uwagi oddechowi i temu, jak jest odczuwany na skórze dłoni, uspokaja i odpręża dziecko oraz uświadamia mu, czym jest oddech.

Materiały:

Zbędne.

Przebieg ćwiczeń:

-

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, 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.

Zakończenie ćwiczeń:

Leżąc z zamkniętymi oczyma dziecko koncentruje się na oddychaniu



PLECY

Korzyści:

Plecy to część ciała mało znana i nie przyciągająca większej uwagi dziecka. Opisane poniżej ćwiczenie uświadomi dziecku jej istnienie i wymusi odpowiednie użycie mięśni pleców. Doznania dotykowe sprawią wrażenie włączenia w ćwiczenie całego tułowia, zaś skupienie na ruchu użyciu w ćwiczeniu wałka uspokoi i odpręży dziecko.

Materiały:

Wałek z gąbki.

Przebieg ćwiczeń:

Dziecko leży na plecach, z ugiętymi nogami, stopy dotykają ziemi. Rodzic wkłada pod plecy dziecka, prostopadle do kręgosłupa, wałek z gąbki. W trakcie ćwiczeń zadaniem dziecka jest przesunąć wałek w górę pleców i z powrotem, na przemian wyginając się i rozluźniając mięśnie pleców. Dziecko powinno wyraźnie czuć ruch wałka pod plecami.

Zakończenie ćwiczeń:

Dziecko pozostaje bez ruchu na podłodze, ułożone na wałku z gąbki. Z zamkniętymi oczyma odczeka kilka minut przed przejściem do dalszych zajęć.