

Propozycja ćwiczeń uwalniających napięcie, wyciszających, relaksujących oraz na koncentrację uwagi.

Dla uwolnienia energii dziecka stosować można różne gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne (które dodatkowo rozwijają m.in.: sprawność ruchową, koordynację wzrokowo-ruchową)

Propozycje ćwiczeń uwalniających napięcie

- „Dzikus”. Dziecko na dany sygnał biega i krzyczy „aaaa”. Na umówione hasło staje w milczeniu i bezruchu.
- „Balon”. Dziecko nabiera powietrze, potem tak jak balon wypuszczając powietrze syczy i biega po pomieszczeniu.
- „Lokomotywa” – dziecko skacze lub biegnie przed siebie, udając lokomotywę. Sapie i gwizdże, naśladując dźwięki parowozu.
- „Drwale” – dziecko staje w rozkroku. „Wyobraź sobie, że jesteś drwalem, przed Tobą leży pień”. Dziecko podnosi ręce do góry (splcione jak na trzonku siekiery) wdychając powietrze. Następnie energicznie opuszcza w dół („uderza w pień”), wydychając powietrze z okrzykiem „ha!”.
- „Rakieta”. Dziecko siedzi z rękami na stole. Rakieta startuje – bębniemy palcami, cicho brzęczymy, lekko tupiemy o podłogę. Rakieta leci coraz wyżej – coraz głośniejsze odgłosy. Lot ślizgowy – wyłączmy napęd – cisza. Napęd zostaje włączony, rakieta ląduje – odgłosy stają się bardzo ciche.

Ćwiczenia na koncentrację uwagi

- Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i składa dłonie, tak, by stykały się wewnętrzną powierzchnią. Kolejno rozwiera na zewnątrz pary palców (kciuk – kciuk, palec wskazujący – palec wskazujący itd.), następnie kolejno znowu je łączy. Przy wykonywaniu ćwiczenia dziecko kolejno liczy do pięciu (tyle ile par palców).
- Dziecko idzie z zamkniętymi oczami po ułożonej na podłodze linie / wstążce, od czasu do czasu podkładamy dziecku pod nogi kijek (na niewielkiej wysokości nad wstążką), przez który dziecko musi dać krok, nie spadając ze wstążki.
- Dziecko stoi stopy blisko siebie. Naśladuje tykanie zegara – wychylając się w lewo i w prawo.
- Dziecko wychodzi z pomieszczenia, rodzic chowa jakiś przedmiot. Dziecko wraca i ma za zadanie go odnaleźć. Rodzic udziela wskazówek (podobnie jak w „ciepło-zimno”) nucąc „hmmm” (głośno - gdy dziecko jest blisko przedmiotu, cicho – gdy się oddala).
- Dziecko ma zawiązane oczy, rodzic przemieszcza się wydając przy tym dźwięk (słowo, gra na instrumencie). Dziecko podąża za rodzicem.
- Dziecko siada na krześle, zawiązujemy mu oczy. W różnych miejscach pomieszczenia robimy różnego typu hałas (uderzamy w pokrywkę, gramy na flecie, tupiemy). Zadaniem dziecka jest pokazanie z której strony dochodzi hałas.
- Dziecko siedzi z zawiązanymi oczami i udaje pajaka. Wokół rzucamy kapsle (lub inne przedmioty wydające dźwięk przy upadaniu). Dziecko wsłuchuje się, ma zgadnąć

ręką, z której strony zdobycz wpadła w jego sieć. Następnie szuka po omacku tej zdobyczy.

- „Lustro”. Dziecko staje naprzeciwko rodzica. Rodzic wykonuje pewne ruchy (kuca, podnosi nogę, rękę, robi „miny”). Dziecko naśladuje ruchy rodzica.
- Zaciemniamy pokój i latarką rzucamy w różne miejsca pokoju punkt świetlny, dziecko próbuje je złapać.
- Na podłodze stawiamy kręgiel (pustą plastikową butelkę). Dziecko staje przed nim i kolejno dotyka go delikatnie czubkiem nosa, brodą, brzuchem, kolaniem, dużym palcem (zależnie od możliwości dziecka). Kręgiel nie może się przewrócić.
- „Pomidor”. Rodzic rozśmiesza dziecko (tylko słownie lub gestami, bez dotykania), dziecko w odpowiedzi może wypowiadać tylko jedno słowo: „pomidor”, dziecko przegrywa, gdy się roześmieje (można liczyć czas i porównywać kto wytrzymał dłużej).

Ćwiczenia wyciszające, relaksujące

- „Oddychanie z maskotką” – dziecko kładzie się na plecach, na brzuchu kładziemy pluszową maskotkę. Dziecko obserwuje ruchy maskotki przy wdechu i wydechu „Jak ma na imię maskotka? Czujesz jak leży na Twoim brzuchu?... a teraz wciągnij powietrze tam, gdzie leży maskotka. Spójrz na nią, co się z nią dzieje?... myślisz, że się jej to podoba?... kołysz ją jeszcze przez jakiś czas, aby zasnęła podczas Twojego kołysania”.
- Pozycja jak w ćw. Wyżej. Dziecko trzyma ręce na brzuchu – obserwuje jak się ręce i brzuch unoszą podczas wdechu (brzuszek staje się gruby, jakby dużo zjadł), opadają podczas wydechu.
- Masażki. Dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic mówi wierszyk i wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy np.:
 - „Tu płynie rzeczka, przeszła pani na szpileczkach, tędy przeszły słonie i przebiegły konie, przeleciała szczypaweczka, zaświeciły dwa słoneczka, potem spadł drobniutki deszczyk, czy Cię przeszedł dreszczyk?” (ten i inne wierszyki znaleźć można książce „Rymowanki, kołysanki, przytulanki” opracowanej przez M.Bogdanowicz, Wydawnictwo Fokos, Gdańsk 2002);
 - rodzic opowiada, jak robi się pizzę (ciasto, jak myje się samochód, itd.), naśladując poszczególne czynności odpowiednimi ruchami wykonywanymi na plecach dziecka.

Ćwiczenia do zasypiania:

- „Wiercipiętki idą spać” (można wcześniej wyciszyć dziecko poprzez ćwiczenie oddechowe na leżąco) „Połóż się na plecach, a teraz poruszaj stopami ... tylko stopy się poruszają ... a teraz dołączamy nogi... nogi i stopy poruszają się... machają, potrząsają...” i kolejno: dołączamy ramiona, następnie brzuch, pośladki, głowa – całe ciało się porusza. „A teraz położymy wszystkie części ciała spać „najpierw głowę... głowa leży spokojnie” i kolejno kładziemy spać części ciała: ręce i ramiona, nogi, stopy).

- „Ślimak”. „Ślimak powoli wchodzi do swojego domku (pod kocyk, kołderkę), bada najpierw wszystko czułkami (dziecko wkłada do środka jedną, potem drugą rękę) wszystko w porządku? ... W takim razie wejdź do środka jak ślimak, tyłem tak, by stopy były pierwsze, potem nogi, pupa, a teraz cały ślimaczek jest w środku... jak się czuje? Zwiń się w kłębek jak ślimaczek”.
- Masażyki i inne w/w ćwiczenia wyciszające.