

Drodzy rodzice, oto kilka kilka propozycji zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenie na odległość.

Dzień dobry rodzice Kaczuszek, Niedźwiadków, Tygrysków i Zajączków

Nasze życie w ostatnim miesiącach uległo znacznej zmianie, a zbyt długie spędzanie czasu w domu, razem, stało się dla wielu z nas trudne i frustrujące nawet, jeśli nie tak dawno narzekaliśmy na brak wspólnie spędzonych chwil z rodziną.

Są jednak sposoby na obniżenie napięcia i stresu, który nam towarzyszy - to oczywiście zabawy relaksacyjne, masażyki, zabawy ruchowe, oraz ćwiczenia oddechowe. Zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, że oddychamy. To oczywista czynność naszego organizmu. Jednak uwaga skupiona na oddechu może pomóc. Z oddechu można dowiedzieć się, np. czy jesteśmy zdenerwowani, spokojni, senni, zestresowani, czy rozbawieni. Albo kiedy odczuwamy jakieś napięcie. Dzieci dopiero uczą się rozpoznawać swoje emocje, ale wielu dorosłych również ma problem w nazwaniu tego, co czuje. Aby jednak to zrobić, trzeba sobie uświadomić, co się dzieje z naszym ciałem, jakie sygnały z niego płyną. A o tym dużo nam powie nasz oddech.

**Każdego dnia zróbcie kilka ćwiczeń z oddechem, zadbajcie o dobrze wywietrzony i uporządkowany pokój, oraz o prawidłowe nawodnienie naszego organizmu.**

- Stań przed oknem, spójrz w dal, zaobserwuj, co dzieje się w najbliższym otoczeniu.
- Usiądź i skup się na swoim oddechu.  
*Jaki jest Twój oddech: szybki, czy wolny? Spokojny, czy nerwowy?*
- Teraz zrób 10 przysiadów albo pajacyków.
- Usiądź i zaobserwuj swój oddech.  
*Jaki jest Twój oddech: szybki, czy wolny? Spokojny, czy nerwowy?*
- Ile czasu upłynęło zanim Twój oddech wrócił do tego przed ćwiczeniem?
- A teraz zatańcz do muzyki jakiejś ulubionej piosenki.
- Usiądź i zaobserwuj swój oddech.  
*Jaki jest Twój oddech: szybki, czy wolny? Spokojny, czy nerwowy?*
- Ile tym razem czasu upłynęło zanim Twój oddech wrócił do tego przed ćwiczeniem?
- Teraz usiądź albo połóż się wygodnie i posłuchaj opowieści...  
(Rodzic może przeczytać poniższy tekst, ale równie dobrze można puścić wodze wyobraźni i uzupełnić tę opowieść o szczegóły, które dziecko zna i lubi. Np. można dodać nazwy kwiatów, zwierząt albo wymyśleć kształty chmur na niebie.... Ważne, aby tekst relaksacji czytać powoli i spokojnie. Dziecko ma przyjąć wygodną pozycję: może siedzieć lub leżeć. Najlepiej jeśli wokół jest cicho, panuje spokojna atmosfera)

***Wyobraź sobie, że jesteś na zielonej łące. Leżysz sobie na trawie. Obok ciebie rosną kwiaty takie, jakie lubisz.... Nad Tobą wyobraź sobie niebo z chmurkami o różnych kształtach.... Jest ciepło i przyjemnie.... W oddali słyszysz szum wody w strumyku, śpiewające ptaszki..... Czujesz, że odpoczywasz....***