



Igre opuštanja; vježbe disanja

Vrtić Radost II , soba 4
pripremila odgajateljica Jasna Daris Poropat



Zašto igre opuštanja

Djeca danas odrastaju u nemirnom svijetu i svakodnevnim pretrpanim rasporedima. Užurbani ritam može izazvati stres i tjeskobu. Sam odlazak djeteta u vrtić i odvajanje od roditelja izaziva nelagodu. U ovoj smo knjizi pronašli vrlo zanimljive igre kroz koje djeci pomažemo da se opuste. Djetetovu pažnju usmjeravamo na disanje, kroz igru. Na zabavan način učimo o emocijama. U našoj praksi vježbice disanja primijenjujemo prilikom pojave nekakve boli kod djeteta (bol u trbuhu ili sl.) što nam se pokazalo vrlo efikasnim. Djecu treba od najranije dobi poticati da u pojedinim situacijama zastatane i duboko udahnu prije nego što reagiraju.



Prestani biti mrzovoljan




Ovo je jedna od naših omiljenih igara, odnosno vježbica opuštanja. Mi je skraćeno zovemo "Otpuši". Potakla nas je na niz aktivnosti:



Izrada naših “anti stres puhalica”

Djeca su od kartončića izrezivala krugove i svatko je obojio svoju puhalicu. Kasnije smo ih lijepili na papirnate slamčice.



Kroz puhalicu
otpuhujemo:
LJUTNJU, TUGU,
BOL i BRIGE.
SREĆU ne
otpuhujemo!
Nju spremamo u
naše srce 



Crtež:
otpuhane
nepoželjne
emocije i
sreća
spremljena
u srce



Igra: Lavovska rika



Stisni i opusti

Stisni i opusti

Skvrči nožne prste i pokušaj osjetiti kako su ti svi nožni mišići zaista napeti i jaki.

Uvuci trbuh i stisni mišiće u rukama.

Stisni šake i stisni lice.

Ako želiš, zatvori i stisni oči.



Probudi svoje lice

Probudi svoje lice!

Širom otvori oči i trepni tri puta.

Pomiči obrve gore-dolje.

Pomiči nos kao zeko!

Otvori usta što jače možeš i pomiči čeljust naprijed-natrag.



Isplazi jezik što jače!

Možeš li složiti ruke?

Okreći glavom!

Sada drži tijelo mirno!

Duboko udahni i izdihni!

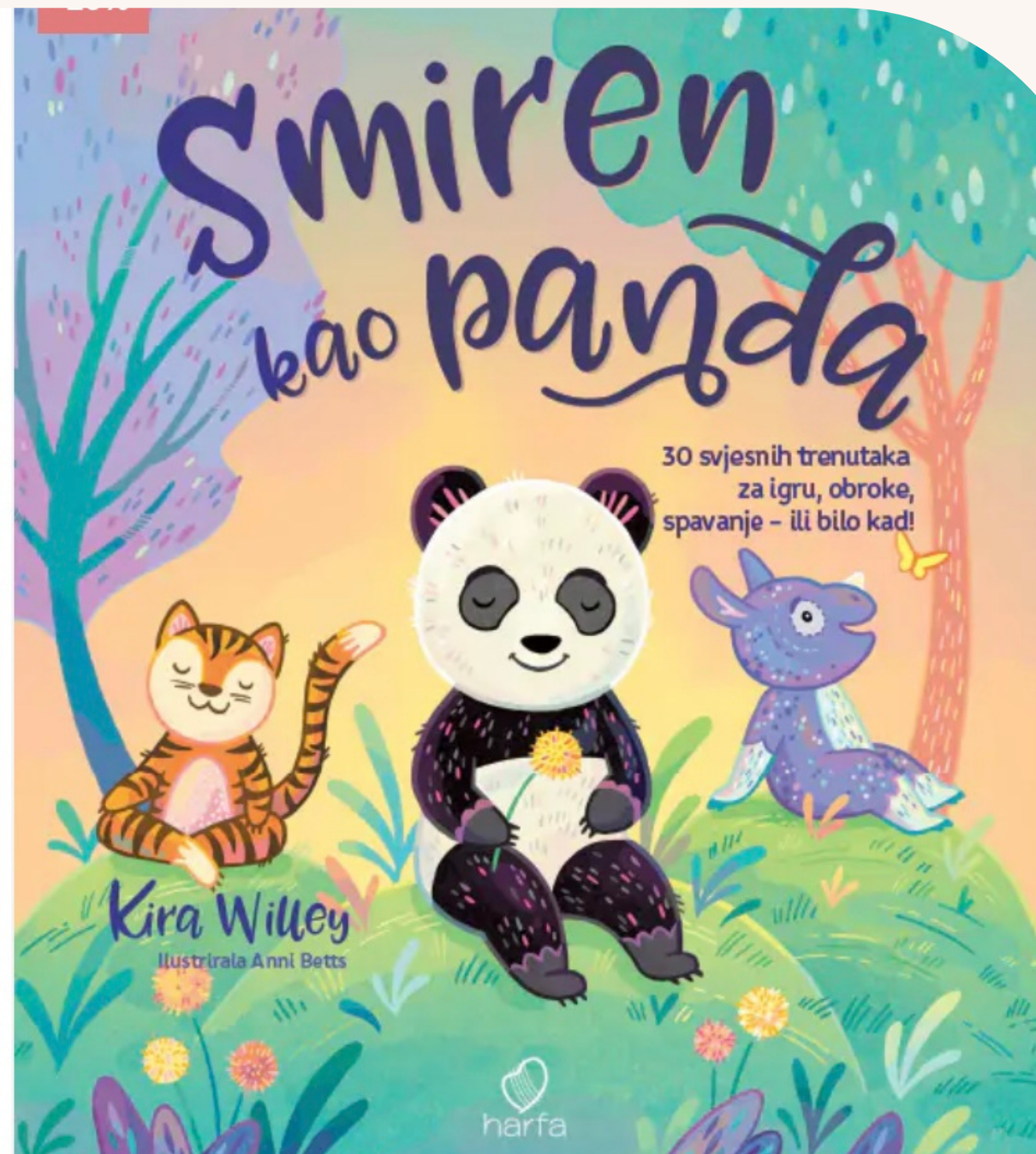


Medvjede disanje



Djeca uzimaju knjige i izvode igre opuštanja



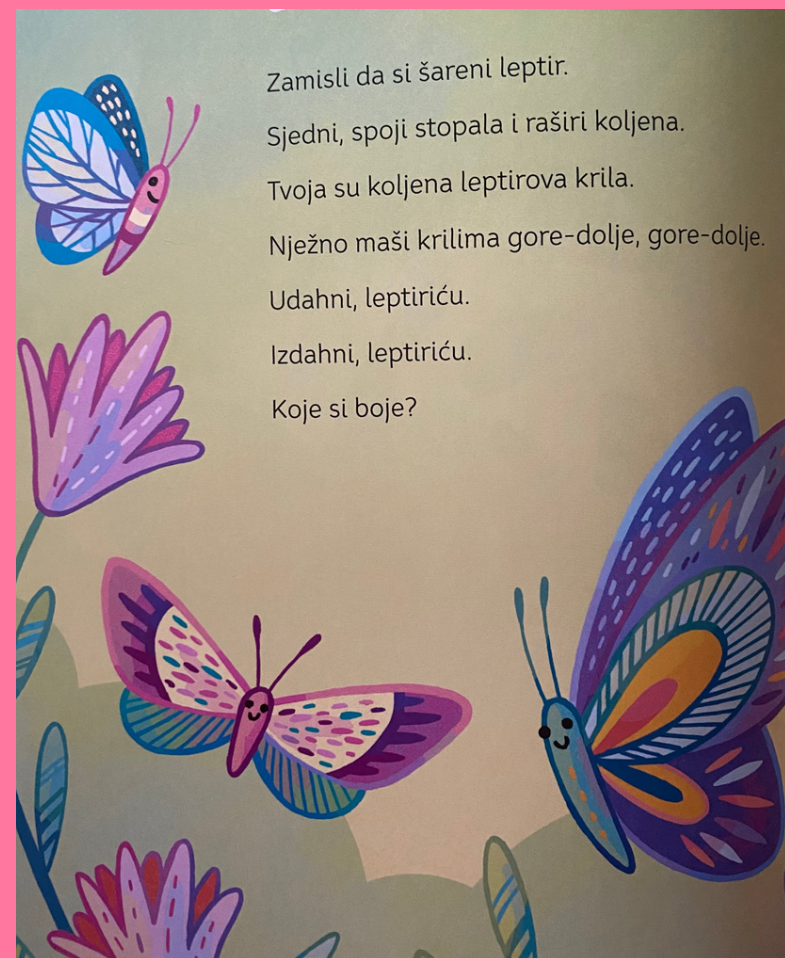


30 novih igara

Ovo je naša nova knjiga, prepuna zanimljivih i šarenih igara koje tek istražujemo. One često prethode dnevnom odmoru, za umirenje, prije čitanja priče za laki san.



Leptirova krila





Poruke Kire Willey, autorice ovih zanimljivih igara :

- Započni svaki dan vedar i nasmijan, bez obzira na vrijeme!
- Istražuj svijet oko sebe tijekom putovanja.
- Iskoristi svoju maštu tijekom igre.
- Mirno utoni u san nakon naporna dana.

Nombre de la compañía



**Hvala na
pažnji!**