

Przykłady aktywności dla dzieci nadmiernie ruchliwych i nadpobudliwych psychoruchowo

Zainteresowani Rodzice znajdą tu propozycje zabaw, ćwiczeń sprzyjających wygaszaniu u dzieci nadpobudliwości i propozycje pracy z elementami jogi oraz mandalą.

Podane formy aktywności umożliwią odkrywanie przez przedszkolaka własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenie doświadczeń na drodze do prawdy, dobra i piękna. Realizacja ich ma na celu wywołanie pozytywnych emocji u dziecka.

Zabawy dla dzieci nadpobudliwych

Zabawa „Co się zmieniło?”

Cele:

- Rozwijanie spostrzegawczości, pamięci i koncentracji uwagi;
- Nabywanie umiejętności grupowania przedmiotów według przyjętego kryterium;
- Wzbogacanie słownika dziecka.
- Kształcenie umiejętności cierpliwego oczekiwania na swoją kolej.

Pomoce:

Różne przedmioty (np. książki, zabawki, klocki, przybory szkolne).

Przebieg:

Przygotowany zestaw rekwizytów pokazujemy dzieciom, omawiamy ich nazwy i prosimy o zapamiętanie ich ustawienia. Potem, zgodnie z umową, dzieci zamykają oczy lub odwracają się, a rodzic zmienia ustawienie przedmiotów. Zadaniem dzieci jest powiedzieć, jak zmieniło się ustawienie przedmiotów. Można wprowadzać różne wersje tej zabawy, np.: chowanie jednego przedmiotu, zwiększanie liczby rekwizytów lub ich przestawianie.

Zabawa „Podawanie przedmiotu”

Cele:

- Rozluźnienie, zmniejszenie napięcia psychicznego;
- Wprowadzenie radosnego nastroju.

Pomoce: zabawka pluszowa

Przebieg:

Dzieci stoją w kole zwrócone do siebie twarzami. Prowadzący podaje przedmiot, który dzieci podają sobie w taki sposób, jakby ten przedmiot był:

- bardzo ciężki,
- gorący,
- delikatny, kruchy,
- śmierzący,
- lekki.

Po każdej rundce prowadzący zmienia polecenie.

Zabawa „Różowa chmurka”

Cele:

- Rozwijanie umiejętności relaksowania się;
- Likwidacja niepokoju i lęku;
- Odreagowanie napięć psychofizycznych.

Pomoce: tekst bajki, bardzo spokojna muzyka.

Przebieg:

Dzieci kładą się na dywanie. Ciało ułożone luźno. Zamykają oczy, oddychają spokojnie i słuchają muzyki połączonej z opowiadaniem bajki.

A teraz wyobraźmy sobie, że jest ciepły, słoneczny dzień. Niech się wydaje, że leżysz na różowej chmurze. Całe twoje ciało miękko na niej spoczywa. Wszystkie części ciała toną w chmurze i żadna nie musi nic robić, bo chmura przytrzymuje ją w powietrzu. Leżysz i łagodnie płyniesz z chmurą. Wieje lekki, chłodzący twoje skronie wiatr. Nad tobą w górze słońce rozlewa swe ciepłe, jasne promienie na cały świat wokół nas. Dobrze ci jest. Chmura unosi cię tu, kołysze. Niesie w przestworza. Wsluchujesz się w muzykę, która cię unosi, płyniesz. Wsluchaj się w ciszę, wtop się w nią.

Stopniowo wracamy do rzeczywistości. Delikatnie poruszamy palcami rąk, powoli siadamy i głęboko oddychamy.

Zabawa „Ciocia z Ameryki”

Cele:

- Rozluźnienie, zmniejszenie napięcia psychicznego;
- Wprowadzenie radosnego nastroju;
- Rozwijanie wyobraźni dziecka.

Przebieg:

„Przyjechała do nas ciocia z Ameryki i przywiozła nam...”. Każdy wymyśla, co przywiozła ciocia i pokazuje to gestem, wszyscy powtarzają ten gest.

Zabawa „Zgadywanki”

Cele:

- Rozluźnienie, odprężenie i zmniejszenie napięcia psychicznego;
- Wprowadzenie radosnego nastroju;
- Rozwijanie wyobraźni dziecka.
- Kształcenie umiejętności okazywania uczuć i sposobów werbalnego komunikowania się.

Pomoce: poduszka

Przebieg:

To zabawa z elementem dramy, w której poduszka pełni rolę dzidziusia. Dziecko, bez słów, wykonuje czynności imitujące zachowanie mamy opiekującej się niemowlęciem, pozostali odgadują co ono robi, np. kołysze do snu, nosi „na barana”, karmi, przewija itp. W następnych zabawach poduszka może być „kimś innym” np. zwierzątkiem, przedmiotem... Inną wersją tej zabawy jest dawanie zadań do wykonania np.: podusia „siedzi” na krzeselku, jest małą dziewczynką, a wybrane dziecko ma ją: pocieszyć, uśpić, uczesać, uspokoić... Zabawa ta uczy umiejętności okazywania uczuć, nie tylko werbalnych sposobów komunikowania się.

Zabawa „Pajęczki”

Cele:

- Rozluźnienie, odprężenie i zmniejszenie napięcia psychicznego;
- Wprowadzenie radosnego nastroju;
- Rozwijanie wyobraźni dziecka.

Przebieg:

Jedno dziecko na niby snuje w powietrzu pajęczynę. Zatrzymuje się przed kimś. Ta osoba, przed którą się zatrzymało dziecko snuje od tamtego punktu pajęczynę dalej.

Zabawa „Imię - nastrój”

Cele:

- Rozluźnienie, odprężenie i zmniejszenie napięcia psychicznego;
- Wprowadzenie radosnego nastroju;
- Kształcenie umiejętności okazywania nastroju.

Pomoce: maskotka.

Przebieg:

Dziecko ma głos wtedy, kiedy trzyma maskotkę. Mówi imię w nastroju w jakim jest (wesoły, smutny ...)

Zabawa „Ene, due, rabe”

Cele:

- Kształcenie uwagi i koordynacji wzrokowo – ruchowo - słuchowej dzieci.
- Rozluźnienie, odprężenie i zmniejszenie napięcia psychicznego;
- Wprowadzenie radosnego nastroju;
- Wyzwalanie pozytywnych emocji.

Przebieg:

Dzieci siedzą lub stoją blisko siebie w kole. Każde kładzie swoją lewą dłoń na otwartej dłoni sąsiada po lewej stronie, tak że jedną rękę ma w górze, a drugą na dole. W rytm podanej rymowanki jedna osoba zaczyna uderzać lekko lewą ręką w tę, która znajduje się po jego prawej stronie, należącą do sąsiada. Ten uderza swoją lewą dłonią dalej i tak wszyscy w kole powtarzają to samo, aż wierszyk zostanie wyrecytowany trzykrotnie. Teraz zaczynamy odliczanie: przy słowie „*Zmiana*” nie wolno pozwolić uderzyć w swoją rękę, lecz trzeba ją szybko przyciągnąć do siebie. Potem zaczynamy od początku. Wierszyk brzmi: „*Ene, due, rabe , połknął bocian żabę, a żaba bociana , potem była zmiana*”.

🧩 Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa

Iksy

Pozycja siedząca: ćwiczący siedzi, opierając się plecami o partnera, nogi ugięte w kolanach. Pcha plecami partnera, starając się pokonać jego opór. Zmiana ról. (np. dla rodzeństwa).

Prowadzenie Ślepego

Ćwiczący zamyka oczy i jest oprowadzany po pomieszczeniu.

Placek

Współćwiczący leży na plecach lub brzuchu. Należy go delikatnie przewrócić na drugą stronę. Zmiana ról.

Winda

Dzieci (dwójka) stoją naprzeciw siebie trzymając się za ręce. Razem siadają i wstają.

Joga

Dzięki ćwiczeniom jogi ciało dziecka stanie się sprawniejsze i silniejsze a jego umysł będzie spokojniejszy. Dziecko wyciszy się i przestanie być spięte. Joga wywiera pozytywny wpływ na dziecięcą nadpobudliwość oraz wyzwala ekspresję u dzieci lękliwych i zahamowanych. System ćwiczeń zawiera trzy zasadnicze elementy:

- stan rozluźnienia psychomotorycznego, czyli relaksu
- postawy statyczne, czyli tzw. asany
- ćwiczenia oddechowe, czyli tzw. pranajamy.

Ćwiczenia jogi rozciągają i uelastyczniają mięśnie, masują organy wewnętrzne, wzmacniają system nerwowy oraz regulują wytwarzanie hormonów, co poprawia samopoczucie dziecka.

Zasady jogi:

- Dziecko nie musi wykonywać ćwiczeń w sposób doskonały Postępy może czynić w indywidualnym tempie.
- Nie można ćwiczyć po posiłku.
- Dziecko musi mieć luźny strój.
- Podczas ćwiczeń należy oddychać przez nos.
- Ćwiczyć należy powoli, koncentrując się.
- Ćwiczyć należy przy cichej muzyce relaksacyjnej.

ĆWICZENIA JOGI DLA DZIECI SZEŚCIOLETNICH

◀ Sowa – ćwiczenie pomagające rozluźnić mięśnie karku i ramion.

Dziecko siada na piętach, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Obraca głowę jak najdalej w prawo, a następnie w lewo – 10 skrętów.

◀ Drwal – ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu.

Dziecko staje w rozkroku, podnosi do góry ręce, splata je i wykonuje skłon do przodu mówiąc „ciach!”.

◀ Drzewo – ćwiczenie równowagi i koncentracji, wzmacniające kręgosłup.

Dziecko stoi prosto, opiera podeszwę prawej nogi o wewnętrzną stronę lewego uda. Ręce unosi w górę, łączy palce obu rąk i wyobraża sobie, że jest drzewem – patrzy w jeden punkt i liczy do 10.

◀ **Drzemka – ćwiczenie odprężające.**

Dziecko klęka. Ręce wyciąga do przodu, dłonie styka ze sobą, bródkę przyciąga do mostka i pochyla tułów, aż dotknie czołem podłogi. Tak wytrzymuje minutę.

◀ **Kot – ćwiczenie rozluźniające mięśnie podtrzymujące kręgosłup.**

Dziecko opiera się na kolanach i dłoniach. Powoli opuszcza głowę, by dotknąć brodą klatki piersiowej i podnosi w górę plecy, napręża je, liczy do 10, znów podnosi głowę patrzy w sufit i obniża brzuch ku podłodze, liczy do 10.

◀ **Slimak – ćwiczenie wzmacniające kręgosłup oraz nogi.**

Dziecko siedzi w siadzie prostym, nogi złączone i wyprostowane, robi wdech i unosi ręce ponad głowę, odchyła je do tyłu, napręża. Wydech z przechyleniem się w kierunku nóg, chwycenie za kostki. Zbliżenie czoła do kolan liczenie do 10. Powrót do pozycji wyjściowej, ręce przesuwają się w górę nóg, głowa unosi się do góry. Kolan nie odrywamy od podłogi.

◀ **Ptak – ćwiczenie poprawiające krążenie i uelastyczniające kręgosłup.**

Dziecko stoi wyprostowane, stopy rozstawione szeroko. Łączy dłonie za plecami, wewnętrzną stroną do siebie, łokcie wyprostowane. Wdech. Robi skłon do przodu, wypuszczając powoli powietrze. Głowę przyciąga jak najbliżej nóg, a ramiona unosi wysoko w górę. Liczy do 10. Robi wdech i wraca do pozycji wyjściowej.

 **Mandala**

To metoda, która pomaga dzieciom wyrosnąć na spokojnych, wewnętrznie zintegrowanych ludzi.

Efekty pracy z mandalą:

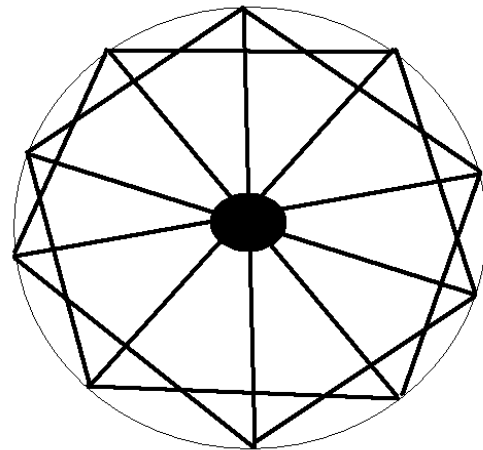
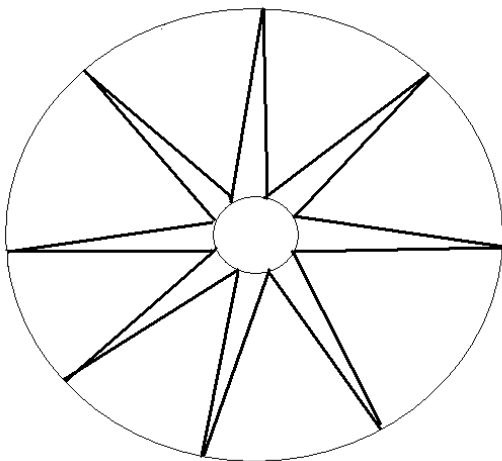
- Inspirują, rozwijają wyobraźnię.
- Uczą kompozycji, pobudzają do myślenia, kształtują wrażliwość, uspokajają wewnętrznie.
- Odprężają, działają uspokajająco.

- Ułatwiają koncentrację uwagi.
- Uczą wytrwałości i konsekwencji w działaniu.
- Wpływają na zmniejszenie się u dziecka niekontrolowanych zachowań.
- Doprowadzają do wyciszenia się agresji.
- Pomagają odzyskać równowagę psychiczną, pozwalają przezwyciężyć lęki.
- Kształtują samoakceptację i poczucie pewności siebie.

Zasady stosowania mandali:

1. Podczas malowania panuje cisza lub słychać tylko cichą, spokojną muzykę.
2. Do malowania używamy jak najwięcej ulubionych kolorów, które dziecko zestawia według własnego uznania.
3. Czas malowania jest dowolny, indywidualny dla dziecka.
4. Malujemy od zewnątrz do środka – osoby nadpobudliwe. Od środka do zewnątrz osoby skryte, apatyczne.
5. Nie śpieszymy się.
6. Kredki możemy zastąpić innymi materiałami.
7. Możemy pracować na świeżym powietrzu – kredą, w piasku.
8. Tematyka mandali może być różnorodna.

PRZYKŁADOWE WZORY MANDALI



Opracowanie: Renata Zemrys