BAJKA RELAKSACYJNA DLA DZIECI Z GRUPY ŻÓŁTEJ I RÓŻOWEJ

Drogie Dzieci i Rodzice …….

Jak w każde piątkowe popołudnie czas na relaks! ……Spróbujmy stworzyć miły nastrój. Nastrój spokoju. Zasuńmy zasłony, rolety....Przygotujmy sprzęt do odtwarzania muzyki, laptop do odtwarzania melodii/piosenek z youtuba; odtwarzacze płyt, jeśli chcecie Państwo skorzystać z własnych ulubionych nagrań

Przygotujmy wygodne miejsce na kanapie, dywanie, kocu... Przygotowałyśmy dziś dla Was piękne relaksacyjne melodie i klasyczne utwory ……

https://youtu.be/SCjAEV2v6JU (The most relaxing melody)

Wszystko przygotowane, czas zacząć....Ułóżcie się wygodnie, zamknijcie oczy, rozluźnijcie mięśnie.... Dziecko może leżeć przytulone do rodzica. Komu z Państwa wystarczy muzyka, proszę słuchać...jeśli dziecko lubi słuchać bajek możemy mu poczytać... kto lubi puścić wodze fantazji może snuć własną opowieść … Zapraszamy

do wysłuchania bajki relaksacyjnej

„Wróżka i drewniany pajacyk”…….

Połóż się na podłodze..., połóż się wygodnie..., masz otwarte oczy i sobie po prostu leżysz..., teraz umawiamy się, że ja jestem wróżką z czarodziejską pałeczką, a ty jesteś takim drewnianym pajacykiem..., jako wróżka będę chciała ciebie zaczarować..., będę chciała usypiać różne części twojego ciała..., uwaga zaczynamy...

Ty, drewniany pajacyk leżysz sobie na podłodze..., masz okrągłą buzię i na niej dwa otwarte oczka..., teraz bardzo delikatnie magiczną pałeczką dotykam twoich powiek i twoje oczy pajacyku się zamykają..., twoje oczy idą spać..., dotykam twoich ust..., zasypiają..., twoich policzków..., zasypiają..., twojej brody..., zasypia..., cała twoja okrągła buzia jest pogrążona we śnie..., za chwilę dotknę twojego prawego ramienia i całej twojej ręki..., stanie się ociężała i senna..., właśnie teraz dotykam..., wtula się w podłogę..., już śpi..., dotykam też lewego ramienia i całej ręki..., też się wtula..., idzie spać...

Twoja buzia, twoje ręce poszły już spać..., ale ty jesteś obudzony, ty nie śpisz..., chciałeś, aby wróżka je dotknęła i uśpiła..., więc tak się stało..., teraz będzie dotykać swą czarodziejską pałeczką innych miejsc..., a one będą szły spać...

Wróżka dotyka pleców zasypiają..., dotyka brzucha..., zasypia..., jeszcze została prawa i lewa noga i stopa..., wróżka podchodzi, delikatnie dotyka obu stóp i one bardzo zmęczone idą spać...
Teraz wszystkie twoje części drewniany pajacyku są uśpione..., teraz czujesz się uśpiony, leżysz sobie i wypoczywasz..., wszystko śpi i jest bardzo ciche...
Ale za chwilę trzeba będzie wstawać..., za chwilę moja czarodziejska pałeczka zamieni się w zaczarowane sznureczki, które będę przywiązywać do poszczególnych części twojego ciała...i wówczas one będą ciebie wybudzały ze snu..., jeśli jesteś już gotowy to zaczynamy...

Zaczarowany sznureczek przywiązuje się do prawej stopy..., stopa się budzi, lekko unosi... i opada..., lewa stopa..., unosi się i opada..., prawe kolano..., unosi się i opada..., lewe kolano..., plecy..., prawa dłoń..., lewa dłoń..., podbródek..., nos i powieki..., pajacyk otwiera oczy..., rozgląda się..., teraz jesteś pajacyku całkowicie wybudzony...

Na tym kończy się bajka..., wolno podnosisz się do pozycji siedzącej...

https://youtu.be/NogFFcflgSU **Wróżki - relaksacja**

Życzymy udanego weekendu REHABILITACJA