AKTIVITA K RELAXACI PRO DĚTI

PRO 4. ROČNÍK ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Bc. Soňa Brychtová

NA CHVÍLI ŠAMANEM

- Děti si pohodlně položí ruce a hlavu na lavici a zavřou oči
- Apelujeme na pravidelné a hluboké dýchání
- Doprovod tiché indiánské hudby podporuje představivost
- Děti vedeme slovně k užívání fantazie(les, teplo, voda, jízda na koni)
- Poté si stoupnou na koberec, vzpaží a postupně nechají své ruce několikrát „spadnout“
- Následně si vyberou společníka, dostanou svazek peří do dvojice – jeden z dvojice se položí na koberec na záda a druhý z dvojice bude ležícímu přejíždět po rukou (pokud není peří, hladí děti sami sobě ruce a nohy vsedě; sjíždí po bocích těla)
- Nakonec se děti napnou (ruce v pěst, propnout nohy, vleže upaží, vsedě nechají ruce podél těla) a náhle uvolní, takto několikrát, vše se zavřenýma očima a za hlubokého dýchání

→ https://youtu.be/0tL0S2VHvJg

ZDROJE

- NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 8071696528.
- HARRISON, Eric. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.
- LONG, Rob. *Rob Long's intervention toolbox: for social, emotional and behavioural difficulties*. Los Angeles: Sage, 2008. Lucky duck book. ISBN 978-1-4129-4605-6.

DĚKUJI ZA POZORNOST ☺