

Terapia relaksacyjna u dzieci przedszkolnych

Opracowanie:

Anna Kokot-Rutkowska

Urszula Tobolska

Nauczyciele bibliotekarze

Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu



Zestawienie bibliograficzne za lata 2000-2016

Tematyczne zestawienie bibliograficzne opracowano w oparciu o źródła wiedzy i informacji dostępne w zasobach zgromadzonych w Dolnośląskiej Bibliotece Pedagogicznej we Wrocławiu.

Zestawienie zawiera opisy bibliograficzne artykułów z czasopism, książek, dokumentów dźwiękowych oraz e-booków.

Treningi relaksacyjne – są to specjalne ćwiczenia (fizyczne lub wyobrażeniowe), które umożliwiają odprężenie organizmu, radzenie sobie ze złością strachem, bólem, poczuciem straty, a przy okazji uspakajają oddech, zmniejszają napięcie mięśni i według psychologów pomagają w harmonijnym rozwoju każdego dziecka. Wszystkie ćwiczenia skłaniają dzieci do patrzenia, koncentracji uwagi wzrokowej na gestach, ruchach i czynnościach. Przemawiając spokojnie do dziecka dorosły skłania je do zwrócenia uwagi na własne ciało. Dzięki ćwiczeniom dziecko uczy się skupiać myśli na własnych doznaniach.

Najczęściej stosuje się następujące rodzaje metod relaksacyjnych:

- zajęcia plastyczne o charakterze rozluźniającym
- ćwiczenia oddechowe
- trening relaksacyjny Jacobsona
- trening autogenny A. Schultza
- metody wizualizacji
- elementy dramy

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

Artykuły z wydawnictw ciągłych

1. Barska, Teresa. Muzyka i zdrowie : warsztaty dla nauczycieli. „Grupa i Zabawa” 2001, nr 2, s. 16-18.

Prowadzenie zajęć w przedszkolu z elementami muzykoterapii.

2. Bączek, Jakub Bronisław. Co ma piernik do wiatraka, czyli nauczyciel i relaks. „Doradca Nauczyciela Przedszkola” 2014, nr 25, s. 21-22.

Gry i zabawy z elementem relaksu lub wyciszenia w przedszkolu.

3. Bielska, Beata. Bawię się! Rysuję! Maluję! Lubię zajęcia artystyczne! : ćwiczenia małej motoryki. „Bliżej Przedszkola” 2012, nr 1, s. 28-[33].

Przykłady zabaw rozwijających do relaksacji, przykłady zabaw umożliwiających kształtowanie świadomości własnego ciała i czynności samoobsługowych, orientacji w przestrzeni oraz całą gamę ćwiczeń z zakresu rozwijania zainteresowań artystycznych i przygotowania do nauki pisanie. Artykułowi towarzyszy propozycja zajęć/scenariuszy z wykorzystaniem elementów pedagogiki humoru.

4. Bielska, Beata. Czas wakacji, czas relaksu. „Bliżej Przedszkola” 2012, nr 7/8, s. 6-8.

Scenariusze zajęć do pracy indywidualnej i grupowej w sali lub ogrodzie przedszkolnym. Bajka rekreacyjna "Wakacje z motylkiem Ikarem". Scenariusze zajęć: Letni deszcz, Motyle i motylki, Spotkanie z łąką.

Zabawy plastyczne o charakterze rozluźniającym. Każda praca dziecka o charakterze plastycznym jest „dokumentem” burzliwego rozwoju, obrazem życia uczuciowego, bezpośrednią ekspresją tego, co przeżywa tu i teraz.

I. malowanie farbą na powierzchniach o różnej fakturze.

- malowanie techniką „mokre w mokrym”
- malowanie na płótnie
- tworzenie barwnych plam, „rozdmuchiwanie”
- malowanie bez użycia pędzli
- wydrapywanie rysunku

II. wypełnianie konturów rysunku różnym materiałem.

- wypełnianie lub wyklejanie różnymi materiałami

III. wycinanie, tworzenie kompozycji z różnorodnych materiałów.

- technika collage
- gazetowe kompozycje
- wymazywanie
- technika frotage

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

5. Bielska, Beata. Ćwiczenia percepcji wzrokowej : eksperymenty ze sztuką. „Blżej Przedszkola” 2015, nr 1, s. 32-35.

Bajka relaksacyjna "Zimowe pozdrowienia z Warmii". Zabawy z kolorem - eksperymentowanie z farbami i kredkami.

6. Bielska, Beata. Lubię słuchać opowiadań, wierszy i bajek : interesuję się książką : rozwijanie zainteresowań czytelniczych. „Blżej Przedszkola” 2012, nr 3, s. 21-[24].

Przykłady zabaw rozwijających do relaksacji. Scenariusze zajęć: W krainie krasnoludków oraz Moja bajka. Dzieci przedszkolne.

7. Bielska, Beata. Maluję muzykę : muzykoterapia w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. „Blżej Przedszkola” 2011, nr 1, s. 65-68.

Dzieci pięcio- i sześciolatek. Scenariusze zajęć: "Nadeszła zima - styczniowe dzieci" oraz "W czasie zimy opiekujemy się zwierzętami". Ćwiczenia doskonalące percepcję wzrokowo-słuchową z elementami muzykoterapii.

Muzykoterapia. Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne, a tym samym powoduje odprężenie psychiczne i fizyczne, obniża lęk, agresję pozwalając przywrócić dziecku wewnętrzną równowagę. Stosujemy różne formy muzykoterapii:

- **bierne:** polegają na odtwarzaniu uprzednio specjalnie przygotowanej muzyki dla uzyskania uspokojenia, odwrócenia uwagi i zorganizowania czasu wolnego
- **aktywne:** np. czynne muzykowanie na prostych instrumentach perkusyjnych. Zajęcia zabawowo-rytmiczne przy aktywnym współdziałaniu dzieci, tj. ruchowe tworzenie muzyki (wykorzystanie metody R. Labana), malowanie muzyki, rytmiczne tworzenie muzyki. Dla urozmaicenia zajęć stosuje się zagadki muzyczne i dźwiękowe. Metody te przyczyniają się do lepszego zrozumienia własnych stanów emocjonalnych i radzenia sobie w różnych sytuacjach. Dzięki temu ulegają znacznej poprawie relacje między wychowankami, dzieci stają się bardziej wrażliwe (w znaczeniu pozytywnym) i otwarte na drugą osobę.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

8. Bielska, Beata. Mam dobrą orientację w otaczającym środowisku i w schemacie swojego ciała : ćwiczenia doskonalące zmysły. „Bliżej Przedszkola” 2012, nr 2, s. 20- [25].

Przykłady zabaw rozwijających do relaksacji. Wpływ zmysłów na orientację w przestrzeni: wzrok, słuch, dotyk, równowaga i oddech, smak i węch. Przedszkole.

9. Bielska, Beata. Nuda nie ma szans! : gry i zabawy wspierające postrzeganie zmysłowe u dzieci w wieku przedszkolnym. „Bliżej Przedszkola” 2014, nr 11, s. 29- [31].

Wrażliwość dotykowa. Oddech i relaksacja. Pobudzanie fantazji u dzieci. Zabawy z jesienią.

Relaksacja – pomaga w zachowaniu wewnętrznej równowagi, pomaga w koncentracji uwagi i skupieniu się na wykonywanych czynnościach, przeciwdziała stanom lękowym, zmniejsza napięcie mięśni, poprawia, uspokaja i relaksuje, przeciwdziała zmęczeniu.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

10. Bielska, Beata. Rozpoznaję i zapamiętuję dźwięki : uczę się na pamięć wierszyków : ćwiczenia wrażliwości i pamięci słuchowej. „Bliżej Przedszkola” 2012, nr 5, s. 32-34.

Spotkanie z motylem Ikarem. Przykłady zabaw rozwijających do relaksacji „Zapach wiosennego ogrodu”. Scenariusz zajęć „Bocian i żaby”. Ważne elementy w procesie prawidłowego mówienia dzieci. Scenariusz zajęć „Wiatr - wiosenny kompozytor”.

11. Bielska, Beata. Twórcza wizualizacja stymulatorem rozwoju osobowości. „Nauczanie Początkowe : kształcenie zintegrowane” R. 30 (52), nr 3 (2006/2007), s. 42-51.

Zabawa podczas zajęć artystycznych dzieci wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego. Malowanie, słuchanie muzyki, relaksacja. Przykłady ćwiczeń opartych na treningu Twórczej Wizualizacji Jennifer Day. Etapy zajęć. Przykładowe scenariusze zajęć: Temat: Zaczarowany las zaprasza, Sen niedźwiadka.

Techniki wizualizacyjne. Ten typ relaksacji może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami - takimi jak strach czy złość. Ważne jest, by prowadzący posiadali wiedzę o relaksacjach, aby nie dołożyć czegoś od siebie do tekstu relaksacji, co spowoduje np. wzrost strachu przed ciemnością.

Proponuje się dziecku wyobrażenie sobie różnych sytuacji, w których świetnie sobie radzi, dobrze się czuje, jest spokojne, zadowolone i radosne.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

12. Borowiecka, Agnieszka. Wielki artysta : bajka z elementami relaksacji dla dzieci smutnych. „Bliżej Przedszkola” 2015, nr 1, s. 19.

13. Broda-Bajak, Maria. Zabawy muzyczne i elementy muzykoterapii w edukacji przedszkolnej. „Bliżej Przedszkola” 2010, nr 11, s. 88-92.

Charakterystyka poszczególnych faz zajęć z elementami muzykoterapii prowadzonych według Mobilnego Modelu Rekreacji Muzycznej autorstwa Macieja Kieryła wraz z propozycjami ćwiczeń i zabaw.

Arteterapia – terapia poprzez sztukę. Obejmuje terapię z użyciem sztuk plastycznych, w szerokim znaczeniu obejmuje natomiast muzykoterapię, biblioterapię, a ponadto działania terapeutyczne z wykorzystaniem teatru, filmu oraz malarstwa, rzeźby, grafiki i innych sztuk plastycznych. Do technik stosowanych w arteterapii zalicza się: rysunek, malarstwo pędzlem lub palcami, lepienie z plasteliny lub w glinie, rzeźba, tkanina artystyczna, collage. Terapia poprzez kontakt ze sztuką zakłada swoiste odreagowanie w samym procesie tworzenia, bez nastawienia na efekt zadania.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

14. Brzeska, Małgorzata. Na hali : zabawy relaksacyjne. „Wychowanie w Przedszkolu" 2008, nr 9, s. 44-46.

Zajęcia otwarte dla nauczycieli z zakresu muzykoterapii wg modelu rekreacji muzyczno-ruchowej Macieja Kieryło. Wprowadzenie metody Carla Orffa. Dzieci czteroletnie. Przykłady zabaw.

15. Buglińska, Alicja. Trudne dziecko - trudne wyzwanie. „Wychowanie w Przedszkolu" 2005, nr 4, s. 14[206]-16[208].

Omówienie warsztatu: Dziecko trudne do wychowania. Cele warsztatu. Trudności w kontaktach z dzieckiem. Techniki relaksacyjne w przedszkolu.

16. Czaja-Antoszek, Izabela. Jak radzić sobie ze stresem w przedszkolu - praktyczne rozwiązania. „Przedszkole : miesięcznik dyrektora" 2015, nr 1, s. 59-62.

Techniki regularnego rozluźniania ciała. Trzytygodniowy kurs relaksacji. Rozpoznawanie wczesnych oznak złości. Rozpoznawanie potrzeb dziecka. Plan kontroli złości - przykład praktyczny.

17. Czaja-Antoszek, Izabela. Obszar 8. Wychowanie przez sztukę - muzyka. „Przedszkole : miesięcznik dyrektora" 2015, nr 8, s. 51-53.

Zajęcia umuzykalniające - potrzeby techniczne. Zabawy ruchowe z muzyką - przykłady. Zabawy taneczne - zasady. Śpiewanie. Zabawy relaksacyjne. Metody pedagogiczne wprowadzające elementy muzykoterapii.

18. Czaplą, Joanna. Mobilna rekreacja muzyczna. „Doradca Nauczyciela Przedszkola" 2014, nr 25, s. 48-49.

Mobilna rekreacja muzyczna obejmuje ćwiczenia: ruchowe, rytmiczne, perkusyjne, oddechowe, relaksacyjne wsparte działaniami plastycznymi, inspirowane muzyką.

19. Czaplą, Joanna. Relaksacja nie musi być nudna. „Doradca Nauczyciela Przedszkola" 2014, nr 28, s. 19-22.

Wspólne zabawy oddechowe. Ćwiczenia izometryczne. Elementy jogi w przedszkolu. Relaksacja progresywna Jacobsona. Trening autogenny Schultza.

Trening autogenny Shultza w adaptacji Anny Polender przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym. Metoda opracowana została przez Schultza i polega na takim oddziaływaniu na własny organizm, by wyzwolić w sobie stan odprężenia i koncentracji przy zastosowaniu autosugestii. Właściwy trening A. Schultza opiera się na autosugestii, która doprowadza do całkowitego odprężenia systemu nerwowego. W pracy z dziećmi wykorzystywane są elementy tej metody, wykorzystuje się opowiadania, bajeczki, które dzięki swojej treści powodują, że dzieci koncentrują się na różnych częściach swojego ciała. Anna Polender dostrzegła ją w wykorzystaniu mechanizmu identyfikacji i dobrze rozwiniętej u dzieci sugestywności. Dzieci bowiem, słuchając opowiadania o zmęczonym misiu lub innym bohaterze bajki, identyfikują się z nim, naśladują go poddając się sugestii zawartej w słowach terapeuty, a w ten sposób wykonują wszystkie polecenia treningu odprężającego. Dzieci – dzięki tej relaksacji – odpoczywają i jednocześnie mają poczucie, że uczestniczą w fajnej zabawie. Efektem tego rodzaju ćwiczeń jest poprawa koncentracji uwagi, podniesienie sprawności funkcji poznawczych, obniża się także poziom agresji. Dla najmłodszych dzieci ciekawą formą relaksacji są masaże.

„Z dziećmi w wieku przedszkolnym zajęcia zaczynamy od najbezpieczniejszych i najłatwiejszych ćwiczeń oddechowych (najpierw przez nos wdech, wydech ustami, później z unoszeniem rąk przy wdechu, opuszczeniem przy wydechu). Stopniowo uruchamiamy kończyny dolne. Po każdym wysiłku oddychamy głęboko. Natomiast słuchanie muzyki w połączeniu z ćwiczeniami relaksacyjnymi doskonale przygotowuje dziecko do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów w trakcie uczenia się.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

20. Czaplą, Joanna. Wspólne zabawy : scenariusz zajęć relaksacyjnych. „Doradca Nauczyciela Przedszkola” 2014, nr 28, s. 35.

Dzieci czteroletnie.

21. Dębicka, Izabela. Muzykoterapia w przedszkolu. Cz. 1. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1997, nr 3, s. 123-128.

Terapia dzieci z zaburzeniami w rozwoju osobowości.

22. Dębicka, Izabela. Muzykoterapia w przedszkolu. Cz. 2. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1997, nr 4, s. 170-178.

Terapia dzieci z nadpobudliwością psychoruchową.

23. Glińska, Jowita. Zajęcia relaksacyjne. „Wychowanie w Przedszkolu” 2000, nr 9, s. 547-548.

Zabawy relaksująco-uspokajające z dziećmi nadpobudliwymi.

Muzyka relaksacyjna ułatwia oddech, rozluźnia napięcie mięśniowe, wprowadza nastrój spokoju wewnętrznego. Opracowano wiele form relaksacji, które wywodzą się z techniki relaksacji progresywnej Jacobsona. Jacobson nazwał swoją metodę „progresywną”, ponieważ w miarę jej praktykowania, dana osoba uczy się stopniowo redukować napięcie w wybranej partii mięśni: „**nauczanie się odczuwania, zauważania wrażeń napięcia własnych mięśni stanowi podstawę uczenia się relaksacji**” (Jacobson), metody treningu autogennego Schulza, polegającej na wewnętrznej medytacji, jogi, medytacji i wizualizacji.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

24. Janiec, Agnieszka. Kąpiel w dźwiękach. „Blżej Przedszkola” 2008, nr 5, s. 54-55.

Terapia dźwiękiem. Masaż dźwiękowy misami tybetańskimi. Wsparcie w terapii dzieci z autyzmem czy padaczkami.

25. Karaś, Anna. Wiosna na łące : scenariusz zajęć dla dzieci cztero-, pięcioletnich. „Blżej Przedszkola” 2015, nr 3, s. 38-39.

Edukacja wieloobszarowa. Propozycje zabaw rytmicznych, relaksacyjnych, logopedycznych oraz ruchowych.

26. Kochańska, Magdalena. Agresja w przedszkolu i nie tylko. „Blżej Przedszkola” 2009, nr 9, s. 36-38.

Przykłady ćwiczeń profilaktycznych (m. in. nauka rozpoznawania agresywnych uczuć i nazywania ich, scenki z podziałem na role, nauka kompromisu, relaksacja).

Elementy dramy. Drama jest jedną z metod aktywizujących. Drama angażuje człowieka całościowo, jego emocje, jego ciało i wyobraźnię. Rozwija umiejętności ruchowe oraz językowe. Dłuższy trening dramowy sprawia, iż jego uczestnicy stają się bardziej otwarci, spontaniczni, są aktywni i twórczy.

Drama aktywizuje umysł i emocje dziecka. Zajęcia dramowe umożliwiają nauczycielowi różnorodną kontrolę jego wychowanków. Każdy bowiem moment pracy aktywności dziecka jest dla nauczyciela sytuacją badawczą, diagnostyczną, uświadomieniem, na jakim etapie rozwoju znajduje się dziecko, a także doskonałą metodą stosowania bodźców wzmacniających, jakimi są pochwały. Poprzez dramę dzieci uczą się analizować różne reakcje: pozytywne, negatywne, jednocześnie dokonują korekty zachowań. Drama jest aktywizującą metodą prowadzenia zajęć. Szczególnie ważne jest jej oddziaływanie na emocje i uczucia dzieci.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

27. Konieczka, Ewa. Techniki relaksacyjne jako działania wspomagające rozwój dziecka. „Nauczyciel i Szkoła” 2003, nr 3/4, s. [267]-280.

Przykłady bajek adresowanych do dzieci przedszkolnych i w młodszym wieku szkolnym.

28. Kordzińska-Grabowska, Anna. Zabawy relaksująco-wyciszające. „Doradca Nauczyciela Przedszkola” 2012, nr 7, s. 34.

Przedszkole. Kiedy najlepiej stosować zabawy. Propozycje zabaw.

29. Kordzińska-Grabowska, Anna. Zabawy relaksująco-wyciszające. „Wychowanie w Przedszkolu” 2016, nr 3, s. 56.

Propozycje zabaw wyciszających dla dzieci przedszkolnych.

30. Kożuchowska, Maria. Bajkoterapia - jak napisać opowieść terapeutyczną? „Remedium” 2015, nr 9, s. 26-27.

31. Kożuchowska, Maria. Bajkoterapia w zajęciach grupowych. „Remedium” 2015, nr 10, s. 28-29.

Bajkoterapia jako forma terapeutyczna wykorzystywana w zajęciach grupowych z dziećmi. Bajki relaksacyjne, psychoedukacyjne i terapeutyczne w bajkoterapii grupowej.

32. Kryńska-Gąbka, Grażyna. Poznajemy kraje Europy. „Wychowanie w Przedszkolu” 2004, nr 3, s. 32(160)-33(161).

Zajęcia otwarte dla rodziców z zastosowaniem pedagogiki zabawy, dramy i ćwiczeń relaksacyjnych. Bajkowa podróż po krajach Europy.

33. Krzyżaniak, Dorota. Podróże z muzyką : scenariusz zabaw muzyczno-ruchowych z elementami muzykoterapii dla dzieci 6-letnich. „Bliżej Przedszkola” 2007, nr 4, s. 53-54.

Scenariusz zajęć dla dzieci przedszkolnych, w którym wykorzystano Mobilny Model Rekreacji Muzycznej M. Kieryło (jednego z czołowych muzykoterapeutów w Polsce). Faza odreagowania, faza rytmizacji, faza uwrażliwienia, faza relaksacyjna i faza aktywizacji zajęć.

34. Kubala-Kulpińska, Aleksandra. Bajkoterapia - olbrzymia moc słów zaklęta w bajkach. „Życie Szkoły” 2015, nr 5, s. 22-25.

Definicja: bajkoterapii i bajki terapeutycznej. Pozytywny wpływ bajek na dziecko. Sześć zasad stosowania relaksu. Zasady jakie należy przestrzegać z bajką-pomagajką.

35. Lubowiecka, Jadwiga. Bajki pomagają dzieciom oswoić lęk. „Wychowanie w Przedszkolu” 2011, nr 5, s. 12-[17].

Przyczyny, rodzaje i sposoby łagodzenia lęku u dzieci w wieku przedszkolnym. Bajki terapeutyczne jako narzędzie wspomagające prawidłowy rozwój emocjonalno-moralny dzieci.

36. Marchwicka, Maria. Bajki - jako elementy treningu autogennego dla dzieci. „Szkoła Specjalna” 1990, nr 5, s. 265-268.

Relaksacja Wintreberta. Metoda ta wymaga indywidualnego kontaktu z dzieckiem, a to bardzo ważne dla jego prawidłowego rozwoju emocjonalnego. Szczególnie polecana jest ta metoda dzieciom z nadpobudliwością ruchową, z deficytem uwagi, bo dziecko nie musi się na niczym koncentrować i chętnie poddaje się takim zajęciom. Trzeba z dzieckiem nawiązać ciepły kontakt słowny - tak, aby stworzyć poczucie bezpieczeństwa.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

37. Olesińska, Jolanta. Jaki odpoczynek? : leżakowanie czy relaks? „Wychowanie w Przedszkolu” 2006, nr 7, s. 52-53.

Problem odpoczynku dzieci najmłodszej grupy przedszkolnej.

38. Płocka, Weronika. Muzykoterapia. „Wychowanie w Przedszkolu” 2012, nr 3, s. 36-39.

Muzykoterapia jako forma zajęć umuzykalniających w przedszkolu.

39. Pokajewicz, Teresa. Zrozumieć siebie i innych : przykłady zabaw. „Wychowanie w Przedszkolu” 2006, nr 2, s. 31(95)-34(98).

Jak eliminować niewłaściwe zachowania dzieci i nauczyć je obowiązujących zasad postępowania. Przykłady zabaw relaksujących, wyciszających.

40. Potoczek, Wioletta. Muzykoterapia w przedszkolu. „Wychowanie w Przedszkolu” 1998, nr 4, s. 296-299.

Przykładowy scenariusz zajęć dla dzieci 5-6 letnich.

41. Sienkiewicz-Wilanowska, Julia. Terapeutyczna funkcja muzyki. „Wychowanie w Przedszkolu” 2012, nr 3, s. 24-28.

Muzyka jako metoda pracy oraz forma terapii w wieku przedszkolnym. Techniki stosowane w muzykoterapii i choreoterapii. Terapeutyczne oddziaływanie muzyki i tańca. Społeczne skutki muzykoterapii.

Choreoterapia – to terapia poprzez ruch i taniec – swobodny, naturalny niczym niewymuszony. Jedynie inspirowany muzyką, wypowiedziami prowadzącego zajęcia i informacjami pochodzącymi z własnego ciała. To ostatnie jest najważniejsze.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

42. Skóra, Dorota. Łąka pełna niespodzianek. „Bliżej Przedszkola” 2008, nr 7/8 [Magazyn Specjalny, z. 1], s. 43-45.

Scenariusz zajęć dla dzieci sześcioletnich. Zabawa metodą opowieści ruchowej przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej. Zabawa matematyczna. Zabawa ruchowa z elementami ćwiczeń ortofonicznych. Zabawa doskonaląca umiejętność czytania. Udział w zajęciach rodziców.

43. Sobińska, Hanna. Elementy muzykoterapii. "Wychowanie w Przedszkolu" 2007, nr 3, s. 35-36.

Funkcje muzykoterapii. Techniki wykorzystywane w ramach muzykoterapii. Scenariusz zajęć z elementami muzycznymi "Nadchodzi wiosna" dla dzieci przedszkolnych.

44. Swędrowska, Małgorzata. Metoda Klanzy : rozwój przedszkolaka i całej grupy. „Przedszkole : miesięcznik dyrektora” 2016, nr 1, s. 47-49.

Nawiązanie kontaktu przez zabawy integracyjne. Zasady współpracy. Aranżacja przestrzeni. Metody aktywizujące. Techniki relaksacyjne. Taniec, ruch i muzyka. Proces grupowy i informacja zwrotna. Rytuały rozpoczęcia i kończenia zajęć.

45. Śliwińska, Anna. Muzyczne podróże w wyobraźni - w trosce o równowagę emocjonalną naszych dzieci. „Nauczanie Początkowe : kształcenie zintegrowane” R. 30 (52), nr 3 (2006/2007), s. 23-28.

Muzyka relaksacyjna lub sygnały akustyczne. Odtwarzanie muzyki ruchem. Taniec integracyjny. Malowanie muzyki.

46. Tomaszewska, Maria. Zima jest super! : maluszki śpiewają. „Bliżej Przedszkola” 2012, nr 12, s. 80-81.

Piosenki: Zima jest super!, Zamknij dłonie, otwórz dłonie. Zabawy muzyczno-ruchowe. Zabawy paluszkowe. Zabawa relaksacyjna.

47. Urbańska, Alicja. Zabawy relaksacyjne. „Wychowanie w Przedszkolu” 2006, nr 8, s. 43-44.

Gry i zabawy dla dzieci przedszkolnych z nadmierną aktywnością.

48. Woźniak, Małgorzata. Muzykoterapia. „Wychowanie w Przedszkolu” 2010, nr 3, s. 38-40.

Prezentacja faz zajęć z elementami muzykoterapii według Modelu Mobilnej Rekreacji Muzycznej. Propozycje zabaw i ćwiczeń na poziomie wychowania przedszkolnego.

49. Wróbel, Jolanta. Medica - leczymy muzyką. „Bliżej Przedszkola” 2009, nr 11, s. 34-35.

Omówienie terapii akustyczno-wibracyjnej dla dzieci „Musica Medica”. Zastosowanie terapii w praktyce przedszkolnej oraz logopedycznej.

50. Wyrwa-Kluza, Monika, Kaczmarska, Elżbieta, Kluza, Mateusz. Zima, zima za oknami, bawcie się dzieciaki z nami! „Bliżej Przedszkola” 2013, nr 1, s. 40-[45].

Piosenka Zima, zima za oknami. Zabawa ruchowa Groźny mróz. Masażyk w kole. Opowiadanie relaksujące. Bajka Przy kominku. Piosenka Na Sanki. Zajęcia w przedszkolu.

Gimnastyka wg de Milla. Daje dobre efekty w sytuacjach podobnych jak relaksacja oddechowa, a przy tym częściej sprawia dziecku frajdę, bo zaskakuje je i śmieszy.

Źródło tekstu:

Wierzbicka, Ewa. Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu. [online]. [dostęp: 5 maja 2016]. Dostępny na: <http://przedszkole36.pl/metody-relaksacyjne-stosowane-w-przedszkolu/>.

51. Zielińska, Ewa. Przegląd metod aktywizujących rozwój dziecka w wieku przedszkolnym. „Bliżej Przedszkola” 2013, nr 2, s. 16-18.

52. Żyła, Magdalena. Propozycje zabaw w pracy z dzieckiem po przeżyciach traumatycznych. „Doradca Nauczyciela Przedszkola” 2011, nr 2, s. 57.

Scenariusz zajęć terapeutycznych przeznaczony dla dziecka skrzywdzonego (m.in. bajki i zabawy relaksacyjne).

Wydawnictwa zwarte

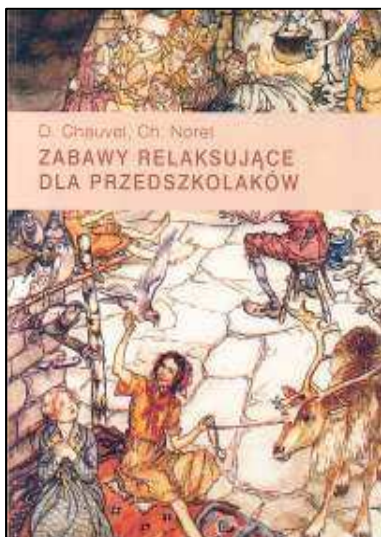
1. **Barańska, Małgorzata.** *Odpocznijmy ty i ja : słuchanki dla przedszkolaków i najmłodszych uczniów wspomagające relaks.* Muz. Stefan Gąsieniec ; śpiew Magda Wasylić. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2015. ISBN 978-83-7134-751-1.



Zbiorek ten zawiera pięćdziesiąt piosenek dla przedszkolaków i najmłodszych uczniów. Utwory przeznaczone są do słuchania przede wszystkim w chwilach odpoczynku po zajęciach wymagających od dzieci skupienia i wysiłku.

[Źródło adnotacji](#)

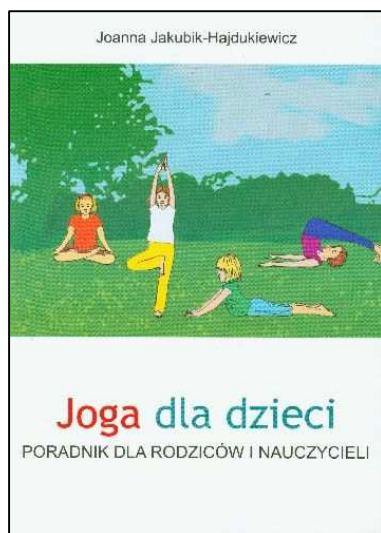
2. **Chauvel, D., Noret, Ch.** *Zabawy relaksujące dla przedszkolaków*. Tł. Marcin Zieliński. Warszawa : "Cyklady", 2000. ISBN 83-86859-44-X.



Książka zawiera bogaty zestaw ćwiczeń relaksujących dla dzieci w wieku od 2 do 6 lat. Można je przeprowadzić w grupie przedszkolnej lub indywidualnie z wykorzystaniem prostych przyborów. Propozycje zabaw zostały przedstawione w formie krótkich konspektów, co ułatwia ich praktyczne wykorzystanie.

[Źródło adnotacji](#)

3. **Jakubik-Hajdukiewicz, Joanna.** *Joga dla dzieci : poradnik dla rodziców i nauczycieli*. Katowice : Wydawnictwo KOS, cop. 2009. ISBN 978-83-60528-99-0.



Książka przeznaczona jest dla rodziców, nauczycieli jogi oraz wszystkich, którzy pracują z dziećmi i poszukują nowych metod i pomysłów. Korzyści płynące z ćwiczenia jogi są następujące: – zwiększenie gibkości i elastyczności ciała, – wzmocnienie mięśni, – redukcja bólów kręgosłupa, – korekta sylwetki, – odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych, – nauka samodyscypliny, – kształcenie umiejętności społecznych, – wzrost wiary w siebie, samoakceptacji oraz wiele innych. Joga bowiem to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale o wiele bardziej złożona aktywność, angażująca wszystkie sfery osobowości dziecka. Kiedy pracujemy z ciałem, docieramy również do psychiki, wpływamy na emocje. Oznacza to, że zmiana na poziomie ciała związana jest również ze zmianą uczuć i emocji.

[Źródło adnotacji](#)

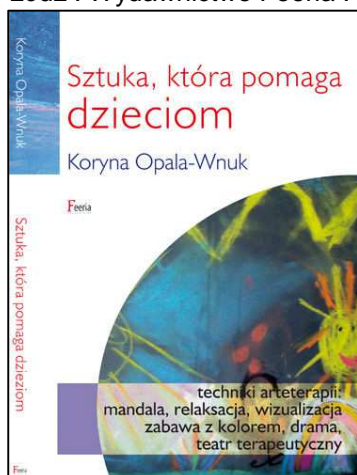
4. **Kendall, Philip C. , Hedtke, Kristina A.** *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci : program Zaradny Kot : zeszyt ćwiczeń*. Przekł. i adapt. Anna Ćwiklińska-Zaborowicz, Joanna de Flassilier-Popławska, Monika Kiełtyka-Czech. - Wyd. 1 w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. ISBN 978-83-7489-473-9.



Zeszyt ćwiczeń stanowi uzupełnienie podręcznika do programu poznawczo-behawioralnej terapii zaburzeń lękowych u dzieci w wieku 8–13 lat. To doskonałe narzędzie do pracy, które wzmacnia zaangażowanie dziecka w terapię. Postać kotka, który ze Strachusia przemienia się w Zaradnego Kota, przemawia do dziecięcej wyobraźni, a przyjazna szata graficzna sprawia, że terapia staje się dobrą zabawą. Dzieci uczestniczące w terapii dowiadują się, na czym ona polega, jakie są jej zasady i kolejne etapy. Uczą się rozpoznawać uczucia i panować nad nimi, poznają techniki relaksacyjne oraz skuteczne strategie rozwiązywania problemów i rozluźniania się w sytuacjach stresowych. Zeszyt ćwiczeń i podręcznik składają się na program terapeutyczny „Zaradny Kot”.

Źródło adnotacji: katalog DBP

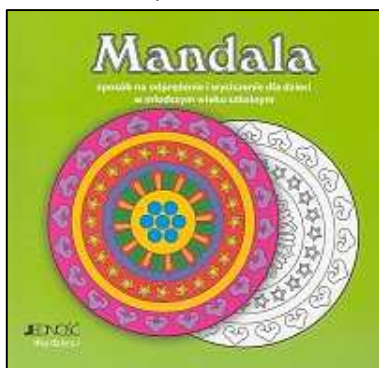
5. **Koryna Opala-Wnuk. Sztuka, która pomaga dzieciom : techniki arteterapii: mandala, relaksacja, wizualizacja, zabawa z kolorem, drama, teatr terapeutyczny.** Wyd. 1, dodr. Łódź : Wydawnictwo Feeria : JK, 2012. ISBN 978-83-7229-239-1.



Autorka od wielu lat zajmuje się pracą z dziećmi, pomaga im za pomocą sztuki, czyli stosuje techniki arteterapii, takie jak: rysownie mandali, relaksację, wizualizację, zabawę z kolegami, dramę, teatr terapeutyczny. Książka jest owocem jej wieloletnich doświadczeń, znajdziecie w niej Państwo mnóstwo praktycznych porad, kolorowych zdjęć, technik i pomysłów na pracę z dziećmi.

[Źródło adnotacji](#)

6. **Mandala : sposób na odprężenie i wyciszenie dla dzieci w młodszym wieku szkolnym.** Oprac. Dorota Skwark ; rys. i projekt okł. Maria Molenda. Kielce : Wydawnictwo Jedność, cop. 2005. ISBN 83-7442-068-5.



Mandala to sposób na odprężenie i wyciszenie dla dzieci w wieku szkolnym. Jej wykonanie wycisza wewnątrz, pomaga w skupieniu uwagi, rozwija wyobraźnię i koordynację wzrokowo-ruchową, a przede wszystkim daje satysfakcję i odprężenie oraz wywołuje uśmiech na twarzy jej autora.

[Źródło adnotacji](#)

Publikacja dostępna w katalogu DBP Lubin

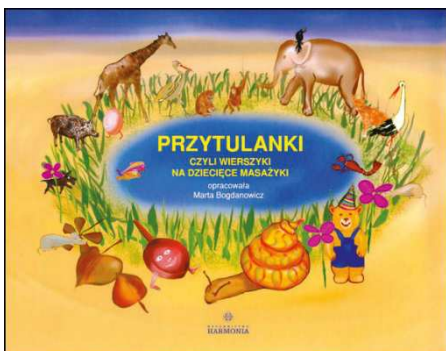
7. **Portmann, Rosemarie, Schneider, Elisabeth. Zabawy na odprężenie i koncentrację.** Kielce : "Jedność", 2003. ISBN 83-7224-461-8.



Trudności z uspokojeniem i koncentracją często towarzyszą naszym niespokojnym czasom. Zebrane w tej książce ćwiczenia i zabawy pomogą nam odprężyć się i wyciszyć, przygotować do nauki i skoncentrować. Dzięki wspólnym przeżyciom i wspólnej radości z zabawy poprawiona zostanie atmosfera każdej grupy, niezależnie od tego, czy składa się ona z dzieci, młodzieży czy też dorosłych.

[Źródło adnotacji](#)

8. **Przytulanki czyli Wierszyki na dziecięce masażyki : zabawy relacyjno-relaksujące.** Oprac. Marta Bogdanowicz ; il. Cezariusz Deliński. Wyd. 5, dodr. Gdańsk : "Harmonia", 2009. ISBN 978-83-7134-149-6.



W publikacji zaprezentowano zabawy oparte na dotyku, bazujące na naturalnej aktywności dzieci. Profesor Marta Bogdanowicz nazywa je zabawami relacyjno-relaksującymi, ponieważ służą z jednej strony pogłębieniu kontaktu między dzieckiem a dorosłym, z drugiej zaś – odprężeniu i wspólnemu przeżywaniu radości. W masażykach tych nie chodzi bowiem o klasyczny masaż z wykorzystaniem odruchów fizjologicznych, lecz o sposób, w jaki rodzic nawiąże fizyczny kontakt z dzieckiem, czyli o delikatny dotyk (głaskanie, dotykanie opuszkami palców, delikatne poklepywanie) mający charakter pełnej miłości

komunikacji. Wartość masażyków potwierdzona została przez badania. Dzieci, które są masowane i do których czule się przemawia, mniej chorują, a także są bardziej przyjacielskie, odważne i odporne na stres. Regularne i wrażliwe stosowanie dotyku sprzyja również nawiązaniu kontaktu z dziećmi z poważnymi i sprzężonymi zaburzeniami rozwojowymi. Trudno więc przecenić korzyści płynące z tych zabaw dla rozwoju emocjonalnego oraz społecznego dzieci i ich więzi z rodziną.

[Źródło adnotacji](#)

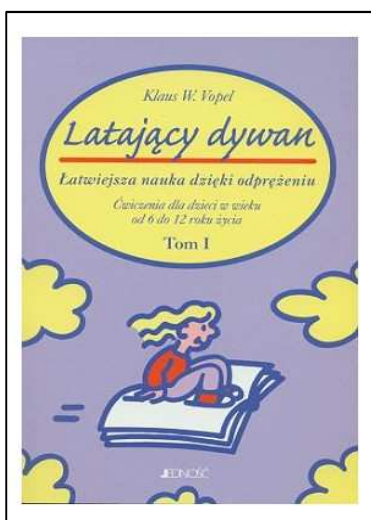
9. **Schleider, Karin. Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać : zawiera praktyczne testy.** Kielce : Wydawnictwo Jedność, cop. 2009. ISBN 978-83-7442-735-7.



Odruchowo chciałoby się zapytać: „Jak to?! Trzeba się uczyć wypoczywać?!”. Jednak po chwili zastanowienia dochodzimy do wniosku, że to jednak nie jest takie proste... Bo beczynność i nicnierobienie to jeszcze nie jest wypoczynek... Dzieci trzeba nauczyć, w jaki sposób powinny regenerować siły, jak należy organizować czas wolny... Snucie się po domu, wąsanie się z kąta w kąt, bezmyślne gapienie się w telewizor... może jeszcze bardziej zmęczyć niż zrelaksować... Chyba każdy rodzic słyszał nie raz: "Ja się nudzę". Ale tak być nie musi. Nasza publikacja podpowie wszystkim opiekunom, co trzeba zrobić, by dzieci mogły przyjemnie wypoczywać, by popołudnia, weekendy czy wakacje stały się niezapomnianymi chwilami, po których maluchy z radością i z nowym zapałem powrócą do swoich codziennych obowiązków... Uśmiechnięte i szczęśliwe!

[Źródło adnotacji](#)

10. **Vopel Klaus W. Latający dywan : łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Cz. 1, Ćwiczenia dla dzieci w wieku od 6. do 12. roku życia.** Kielce : Jedność, cop. 2004. ISBN 83-7224-898-2.



Różnorodne i dostosowane do wieku dzieci ćwiczenia wzbogacające cele kształcenia i wychowania o "neurologiczną" umiejętność odprężania się. Proponowane ćwiczenia dają dzieciom większe szanse w harmonijnym rozwoju, skutecznym uczeniu się, rozbudzają ich kreatywność, poprawiają ich relację z innymi uczniami, a także nauczycielami oraz przyczyniają się do większej stabilności ciała i ducha. Na przeprowadzenie tych ćwiczeń potrzebne jest od 3 do 10 minut oraz można zaproponować je w każdym momencie zajęć.

Źródło adnotacji: katalog DBP

11. **Vopel Klaus W.** *Latający dywan : łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. T. 2, Ćwiczenia dla młodzieży w wieku od 13. roku życia.* Kielce : Jedność, cop. 2004. ISBN 83-7224-862-1.



Proponowany zbiór ćwiczeń skutecznego odprężania się przy pomocy technik klasycznych można przeprowadzić w każdym momencie zajęć. Zaprezentowane ćwiczenia dają dzieciom fizyczny i psychiczny stan odprężenia, rozbudzają ich kreatywność, powodują, iż dalsza nauka staje się bardziej efektywna.

Źródło adnotacji: katalog DBP

Rozdziały z wydawnictw zwartych

1. **Chamera-Nowak, Agnieszka, Ippoldt, Lidia.** Bajka jak lekarstwo : zastosowanie bajkoterapii w terapii pedagogicznej. Warszawa : Wydawnictwo SBP, 2015. *Bajki relaksacyjne*, s. 21-22.
2. **Dąbrowska-Jabłońska, Iwona.** *Zajęcia relaksacyjno-koncentrujące w terapii dzieci i młodzieży.* W: Terapia dzieci i młodzieży : metody i techniki pomocy psychopedagogicznej. Pod red. nauk. Iwony Dąbrowskiej-Jabłońskiej. Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2006, s. 94-109.
3. **Minor, Ewa, Minor, Marcin.** Poznanie przez działanie : gry i zabawy wspomagające rozwój dziecka. Warszawa : Difin, cop. 2009. *Zabawy wyciszające i relaksujące*, s. 173-182.

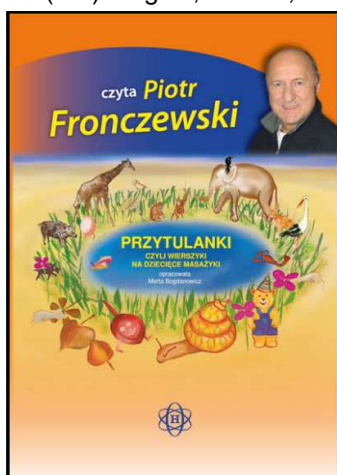
Dokumenty dźwiękowe

1. **Odpocznijmy ty i ja [Dokument dźwiękowy] : słuchanki dla przedszkolaków i najmłodszych uczniów wspomagające relaks** / Małgorzata Barańska ; muzyka Stefan Gąsieniec ; śpiew Magda Wasyliak. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, cop. 2014. - 2 płyty CD : digital ; 12 cm.



Płyty są wydane wraz z książką pod takim samym tyt. Zawierają 100 piosenek, po 50 na każdej płycie.

2. **Przytulanki czyli Wierszyki na dziecięce masażyki [Dokument dźwiękowy]** / oprac. Marta Bogdanowicz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, cop. 2010. - 1 dysk optyczny (CD) : digital, audio. ; 12 cm.

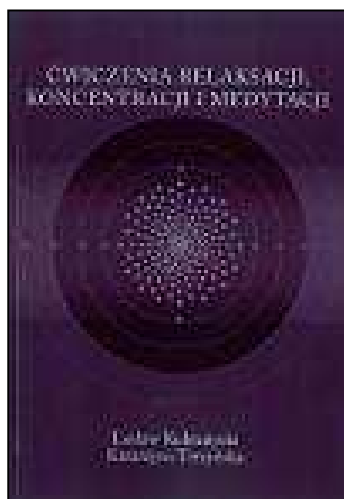


Zawiera: Zawiera: Boacian i szpak ; Czapla ; Rak ; Idzie kominiarz Pałka, zapalka ; Idzie myszka ; Dwa Michały ; Ślimak ; Entliczek pentliczek ; Na górze róże, na dole fiołki ; Na górze róże, na dole kartofle ; Pixie i Dixie ; Fotografia ; Rzeczka ; Dzik ; Małpy ; Sześć parasoli ; Pajęczek ; Jajko ; Maszyna do pisania ; List do babci ; List do cioci Halinki ; Wieloryb i rybki ; Idzie, idzie ; Prawa lewa ; Stonoga ; Ala i As ; Rybka ; Odkurzacz ; Karuzela ; Wąż to dziwne zwierzę ; Wąż z jedną nóżką ; Idą i bieżną ; Stoń na wycieczce ; Placek ; Myszka i serek ; Idzie pani, wietrzyk wieje ; Tu płynie rzeczka ; Autobus ; Bajeczka ; Konik ; Jesień ; Zoo ; Bajka o raku z tataraku ; Grześ idzie przez wieś ; Urodziny Mysia Zbysia ; Rolnik ; Pani rolnikowa na szpileczkach ; Młynarz ; Bułeczki ; Pizza ; Srocza ; Automatyczna myjnia samochodowa ; Wszyscy dla jednego.

Źródło adnotacji: katalog DBP

Zawartość katalogu e-book Libra

1. **Kulmatycki, Lesław, Torzyńska, Katarzyna. Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji.** Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2013. ISBN 978-83-89156-39-6.



Książka, powstała na bazie dziesięcioletnich doświadczeń zdobytych podczas prowadzenia zajęć relaksacyjnych w AWF we Wrocławiu, składa się z dwóch części: teoretyczno-metodycznej oraz praktycznej, zawierającej opis ponad 75 ćwiczeń relaksacyjnych, koncentracji i medytacji oraz ekspresji ruchu.

<http://libra.ibuk.pl/book/146103>

[Spis treści](#)

