



ΩΡΑ ΓΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Με τη χαλάρωση μπορούμε να ολοκληρώσουμε τα μουσικά μας παιχνίδια αλλά μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε και σαν μεμονωμένη δραστηριότητα. Μπορεί να γίνει με διαφορετικούς τρόπους, επιλέξτε αυτόν που πιστεύετε ότι ταιριάζει καλύτερα στο παιδί.

Χαλάρωση με σφίξιμο ξεσφίξιμο.

Το παιδί ξαπλώνει ανάσκελα και κλείνει τα μάτια. Βάζουμε τη μουσική και παροτρύνουμε το παιδί να αναπνέει ήρεμα.

Στη συνέχεια, με την καθοδήγησή μας, σφίγγει για λίγο και μετά χαλαρώνει ένα-ένα τα διάφορα μέλη του σώματος του. Καλό θα είναι η σειρά των μελών του σώματος που ζητάμε από το παιδί να χαλαρώσει, να έχει σταδιακά μια πορεία, π.χ. από τα πόδια στο κεφάλι ή το αντίστροφο.

Χαλάρωση με μασάζ.

Το παιδί ξαπλώνει μπρούμυτα και κλείνει τα μάτια. Βάζουμε τη μουσική και αρχίζουμε να του κάνουμε μασάζ προσέχοντας η πίεση που ασκούμε στο παιδί να του είναι ευχάριστη. Ξεκινάμε από το κεφάλι, συνεχίζουμε με ώμους, πλάτη, μέση, πόδια.

Χαλάρωση με μουσική.

Το παιδί κάθεται ή ξαπλώνει σε μια άνετη στάση με κλειστά μάτια. Βάζουμε τη μουσική, παροτρύνουμε το παιδί να αναπνέει ήρεμα και το αφήνουμε να χαλαρώσει ακούγοντας τη μουσική.

Πατήστε στο σύνδεσμο για τη μουσική:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5GdLjeeY1c&feature=youtu.be>