**WIECZORNA RELAKSACJA**

 Aby dziecko dobrze się rozwijało i uczyło, niezbędny jest relaks i chwila na odprężenie. Pomocne będą w tym ćwiczenia relaksacyjne, które rodzic może wykonywać razem
ze swoim dzieckiem. Pomogą one zwiększyć koncentrację, zdolność do nauki i przyswajania nowych wiadomości.

 1.Rozgrzewka

- nabierz głęboko powietrza przez nos, głęboko je wciągnij (w trakcie wdechu brzuch powinien się uwypuklić)

- teraz bardzo powoli wypuszczaj powietrze (powtórz to ćwiczenie cztery razy)

 2.Budzący się kocur

 Czy widziałeś choć raz budzącego się kota? Czy widziałeś, jak przez chwilę patrzy na świat przez na wpół otwarte oczy, potem lekko podnosi głowę, oblizuje się, a na końcu powoli się przeciąga?

Wyobraź sobie, że teraz ty jesteś takim kocurem – pomału wybudzasz się ze snu – przyjemnie się wyciągasz – od głowy aż po najmniejszy palec u nogi. Na koniec przetrzyj oczy i pogłaszcz się po twarzy, szyi i karku.

 3.Dźwięki

 Zamknij oczy i uważnie wsłuchaj się w dźwięki, jakie do ciebie docierają. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?

 Kolorowych snów! Dobranoc! :)