
PSICOMOTRICIDADE

RELAXACIÓN

Nos vindeiros días imos practicar a relaxación na casa, co cal poderemos traballar ao mesmo tempo diferentes contidos como a percepción e a discriminación de estímulos sensoriais, a orientación espacial e temporal ou a coordinación e control da respiración.

“Son unha nube”: estando o neno/a deitado nunha superficie comfortable e a unha temperatura agradable, baixar a intensidade da luz no cuarto e poñer a música relaxante a un volume baixo. Tamén podemos cantarlle a canción ao mesmo tempo que realizamos unha masaxe para favorecer a relaxación nas mans, brazos, estómago, pernas, pés e costas.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>

O bote da calma: para que o axite cando está nervioso ou frustrado, como recurso para a regulación das emocións. Pode facerse con material moi variado, empregando botellas de plástico de varios tamaños e diferentes elementos como recheo: pedriñas, botóns, auga e/ou aceite corporal con colorante e purpurina (entre outros). No vídeo tedes algunhas ideas, pero podeades utilizar outros materiais diferentes.

Unha botella pequena será máis sinxela de manipular. Se vedes que con auga pesa moito para que a axite, podeades enchela só con cascabeis, botóns ou pompóns.

<https://www.youtube.com/watch?v=ao923IKFMxo>

Soprar a candea: consiste en poñer unha candea acendida fronte ao neno/a e facer que sopre amodo, collendo aire polo nariz, aguantándoo e botándoo lentamente pola boca para que a chama se mova pero non se apague. Despois, podemos tratar de apagala cun sopro forte. Deste modo, e mostrándolle como facelo, axudámolo tamén a ir controlando pouco a pouco a súa respiración para acadar un estado de relaxación plena.

O xogo da peluche: estando deitado nunha superficie comfortable, con pouca luz e unha música relaxante de fondo, poñerlle unha peluche sobre a barriga. Dicirlle que colla aire polo nariz inspirando profundamente e que o vaia expulsando lentamente pola boca, de maneira que perciba como a peluche sube e baixa ao ritmo da súa respiración.

<https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOlwo>

A derreterse: neste xogo contarémoslle que imos facer de bonecos de neve e que, como xa chegou a primavera e comeza a facer calor, imos ir derreténdonos moi pouquiño a pouco. Debemos comezar moi tensos de pé e cos brazos e pernas ben estirados para, despois, ir caendo pouco a pouco ao chan e quedar completamente deitados cos músculos relaxados.

<https://www.youtube.com/watch?v=F1vI7X3Hlm0>

Relaxación co Método Koeppe: no seguinte vídeo amósanse diferentes exercicios para contraer e estirar os músculos así como exercicios de respiración, que favorecen o control do propio corpo e a relaxación muscular.

<https://www.youtube.com/watch?v=qxtmX7AQz7k>

“Respira”: “Respira” é un videoconto no que se narra a historia dun cativo que non pode durmir. Para axudalo, súa nai ensínalle diferentes exercicios de relaxación. Estes exercicios poden ir realizándose co neno/a ao mesmo tempo que se lle conta a historia, parándose en cada exercicio e dándolle sempre un exemplo de como facelo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>