Fátima Flores Pérez
4º Educación Infantil

Actividades de RELAJACION para niños de 4-5 años

1º ACTIVIDAD "Somos hielos".

Objetivos:

-Desarrollar técnicas de relajación y tomar autocontrol del cuerpo.

-Imaginar una situación dejando el cuerpo totalmente relajado.

Materiales:

-Música relajante http://www.youtube.com/watch?v=A04qP9KJfuE

-Reproductor de Cds

Duración: 15 minutos

Desarrollo de la actividad:

En el aula de psicomotricidad jugaremos a imaginar que somos hielos. Al ritmo de la música en la que se escuchara el mar, gaviotas y demás elementos del verano, los niños deberán moverse por todo el espacio. Como hielos que poco a poco se van derritiendo, los niños irán bajando sus cuerpos hasta que acaben todos tumbados en el suelo. Aprovechando el estado de relajación de los alumnos, les contaremos una pequeña historia

"El fuerte calor del verano nos ha derretido y nos hemos convertido en agua. Mirar que cielo más azul, ¡hay gaviotas! Las gaviotas vuelan y vuelan por el cielo y sienten en la cara el fresquito del mar. Imaginar que sois gaviotas y que estáis volando alto, muy alto. Sentir el aire fresquito del mar. Vamos bajando poco a poco hacia la playa y vamos sintiendo el sonido de las olas del mar. ¡Qué fresquita está el agua! Vamos a respirar muy profundamente para llenarnos el cuerpo de aire de mar. Poco a poco nos vamos levantando"

Fátima Flores Pérez
4º Educación Infantil

2º ACTIVIDAD "Un paseo por la selva"

Objetivos:

- Relajar los músculos del cuerpo imaginando situaciones.

-Desarrollar la imaginación.

-Ejercitar la percepción de los sonidos.

Materiales:

-Colchonetas.

-Música de la selva http://www.youtube.com/watch?v=Q7VUlUf2v24

-Reproductor de Cds.

Duración: 15 minutos

Desarrollo de la actividad:

Todos los niños se encontraran tumbados en las colchonetas en el aula de motricidad. La profesora ira contando una historia y los niños deberán seguir sus indicaciones.

"Nos túmbanos. Cerramos los ojos y poco a poco vamos relajando el cuerpo. Hoy vamos a imaginar que estamos paseando por la selva. Vamos andando, escuchando a los pajaritos y mirando todas las plantas bonitas que tenemos a nuestros alrededor. ¡Anda! Nos hemos perdido. Para llegar a casa tenemos que atravesar la selva. Vamos, todos juntos, andando despacito y en silencio para no despertar a los animales. ¡Mirar cuantas naranjas! ¿Os apetece un zumito? Vamos a coger las naranjas y apretarlas fuerte fuerte con las manos. Venga apretamos fuerte, muy fuerte las manos para que salgo todo el zumo. ¡Qué rico! Seguimos caminando escuchando los sonidos de la selva. ¿Veis al león que está debajo de aquel árbol? Vamos a poner la cara como los leones para que así no nos ataquen. Venga, todos juntos apretando la cara, enseñando los dientes y con los ojos casi cerrados. Venga, poner cara de leones. ¡Qué bien lo habéis hecho! Volvemos a relajar las caras, con los ojitos cerrados. Seguimos andando y nos encontramos un rio muy grande. Para pasarlo vamos a agarrarnos a una cuerda. Subimos los brazos, haciendo fuerza en las manos para no caernos. ¡Hay cocodrilos! Subir las piernas todo lo que podáis para que no puedan alcanzarnos. Muy bien, los brazos arriba, agarrándonos bien de la cuerda y las piernas todo lo alto que podáis. ¡Muy bien chicos! ¡Hemos pasado! Ya estamos llegando a casa. Poquito a poco nos vamos levantando, muy lentamente."

3ª ACTIVIDAD "Mi globo y mi flor"

Objetivos:

-Controlar la respiración de manera lenta y relajada.

-Tomar consciencia de la propia respiración.

Duración: 5 minutos

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad se llevará a cabo como rutina cuando lleguemos del recreo puesto que los niños se encuentran más nerviosos y excitados, salvo en el caso de que la clase siguiente sea motricidad. Para que los niños empiecen a tomar consciencia de la respiración, les diremos que coloquen sus cabezas en la mesa y cierren los ojos. Tienen que imaginar que en una mano tienen una flor y en la otra el globo. Les diremos que huelan la flor y que a continuación suelten el aire para hinchar sus globos. De esta manera los niños estarán inspirando y expirando de manera relajada y poco a poco se irán relajando.

4ª ACTIVIDAD "La liebre y la Tortuga"

Objetivos:

-Imitar los movimientos de distintos animales.

-Diferenciar los conceptos rápido-lento, veloz-despacio…

Materiales:

-Cuento "La liebre y la tortuga"

Duración: 10 minutos

Desarrollo de la actividad:

Para esta actividad, dividiremos la clase en dos grupos. Unos serán las liebres y otros las tortugas. Prestando mucha atención a las indicaciones de la profesora, los niños tienen que imitar los movimientos de liebre o tortuga que se vayan diciendo. Al final de la actividad todos los niños acabaran siendo tortugas, desplazándose lentamente por la clase, imitando la posición de una tortuga y acabaran escondiéndose cada uno en su propio caparazón imaginario.

La liebre y la tortuga

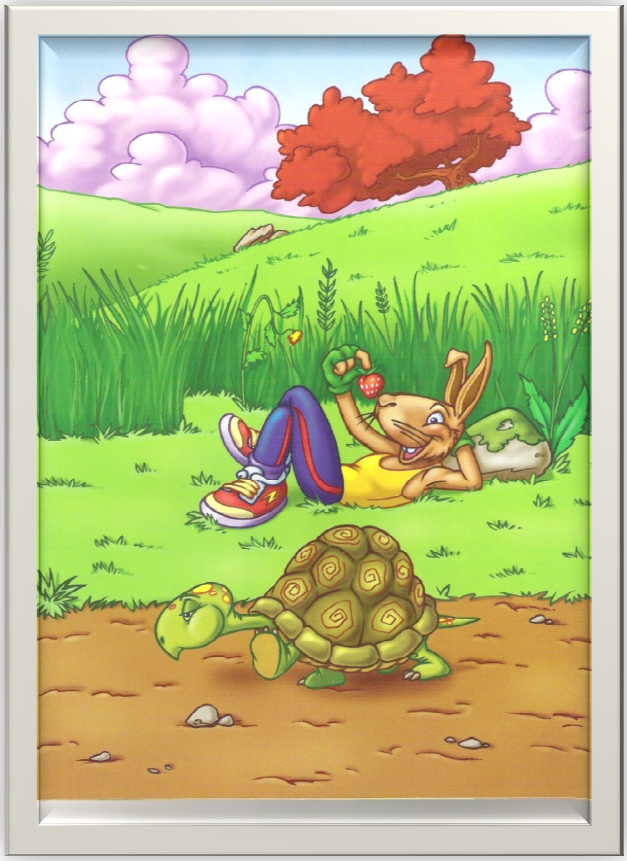
En el mundo de los animales vivía una liebre muy orgullosa, porque ante todos decía que era la más veloz. Por eso, constantemente se reía de la lenta tortuga.

-¡Miren la tortuga! ¡Eh, tortuga, no corras tanto que te vas a cansar de ir tan de prisa! -decía la liebre riéndose de la tortuga.

Un día, conversando entre ellas, a la tortuga se le ocurrió de pronto hacerle una rara apuesta a la liebre. -Estoy segura de poder ganarte una carrera –dijo la tortuga. -¿A mí? -preguntó, asombrada, la liebre. -Pues sí, a ti. Pongamos nuestra apuesta en aquella piedra y veamos quién gana la carrera. La liebre, muy divertida, aceptó.

Todos los animales se reunieron para presenciar la carrera. Se señaló cuál iba a ser el camino y la llegada. Una vez estuvo listo, comenzó la carrera entre grandes aplausos.

Confiada en su ligereza, la liebre dejó partir a la tortuga y se quedó remoloneando. ¡Vaya si le sobraba el tiempo para ganarle a tan lerda criatura! Luego, empezó a correr, corría veloz como el viento mientras la tortuga iba despacio, pero, eso sí, sin parar. Enseguida, la liebre se adelantó muchísimo. Se detuvo al lado del camino y se sentó a descansar. Cuando la tortuga pasó por su lado, la liebre aprovechó para burlarse de ella una vez más. Le dejó ventaja y nuevamente emprendió su veloz marcha.

Varias veces repitió lo mismo, pero, a pesar de sus risas, la tortuga siguió caminando sin detenerse. Confiada en su velocidad, la liebre se tumbó bajo un árbol y ahí se quedó dormida. Mientras tanto, pasito a pasito, y tan ligero como pudo, la tortuga siguió su camino hasta llegar a la meta. Cuando la liebre se despertó, corrió con todas sus fuerzas pero ya era demasiado tarde, la tortuga había ganado la carrera.

Aquel día fue muy triste para la liebre y aprendió una lección que no olvidaría jamás: No hay que burlarse jamás de los demás. También de esto debemos aprender que la pereza y el exceso de confianza pueden hacernos no alcanzar nuestros objetivos.