

Bajka logopedyczna z elementami relaksacji (zmodyfikowane elementy treningu autogennego Schultza) - dzieci starsze.

„ Mały Miś Burasek ”

Pewnego wiosennego poranka mały Miś Burasek obudził się, przeciągnął się, ziewnął (aaaa).

Wyjrzał ze swojego domku (wysuwanie języka z jamy ustnej.) Spojrzał w prawo (kierowanie

języka w stronę prawego kącika ust), spojrzął w lewo (kierowanie języka w stronę lewego kącika ust.) Potem spojrzął w górę (kierowanie języka w kierunku nosa) – świeciło piękne, słońce.

„Jaki ładny poranek”- pomyślał Burasek i uśmiechnął się szeroko (szeroki uśmiech, widoczne ząbki) „Jednak poranki są już są coraz chłodniejsze, czas pomyśleć o prawdziwym zimowym śnie.”- dumął dalej miś.

W taki piękny dzień postanowił pójść na spacer. Listki rozkwiwały (język na bródkę). Wesole dzięcioły stukwały w korę drzewa(„stukanie” czubkiem języka o wałek dziąsłowy za górnymi ząbkami.) Miś ze smakiem zjadał miodek (naśladowanie żucia –wargi złączone), oblizał się ze smakiem (oblizywanie językiem warg –buzia szeroko otwarta.)

Burasek przywitał się ze swoimi koleżankami wiewiórkami, które wesoło skakały po gałęziach drzew (szybkie, naprzemienne dotykanie czubkiem języka wargi górnej i dolnej), sarenkami, które galopowały po leśnych drózkach (kłaskanie), a potem zmęczony usiadł na pniu i wysłuchał pierwszego w tym roku koncertu ptaków (tiu- tiu- tiu, tirlu- tirlu- tirlu, kra- kra-kra, tirlu- tirlu- tirlu.)

„ Robi się ciemno, czas wracać do domku i ułożyć się snu”- pomyślał Burasek a potem zawołał

Na dworze robiło się coraz chłodniej (brrrrr, brrrrr...wraz z wibracjami całego ciała), a w norce misia było ciepło i przytulnie. Burasek wygładził swoje pośnanie (oblizywanie policzków od wewnątrz, dna jamy ustnej oraz podniebienia od wewnętrznej strony górnych ząbków ku tyłowi.)

Włączamy cichą, relaksacyjną muzykę, dziecko/ dzieci kładą się na dywanie, mówimy cichym, spokojnym głosem.

Miś leży spokojnie, zamknięte oczka. Jest mu ciepło, miło i dobrze.

Miś czuje, jak jedna nóżka robi się ciężka.., coraz cięższa.., jakby była z drewna. Miś nie może jej podnieść.

Druga nóżka też robi się ciężka.., coraz cięższa..., jakby była z drewna. Miś chciałby ją podnieść..., ale nie może. Jest mu ciepłutko, przyjemnie, jest mu dobrze, oddycha wolno... i spokojnie....., a zegar w domku Misia tyka tik- tak.., tik – tak..., tik – tak....

Rączki Misia też odpoczywają. Najpierw jedna rączka robi się ciężka..., coraz cięższa.., jakby była z drewna. Miś nie może jej podnieść... Potem druga rączka Misia robi się ciężka.., ciężka..., ciężka..., jakby była z żelaza. Obie rączki są ciężkie.., leniwe.., odpoczywają.., nie chce im się nic robić. Misiowi jest dobrze, ciepłutko, oddycha wolno... i spokojnie, a domku Misia zegar tyka tik- tak.., tik- tak...Główka Misia też staje się ciężka.., coraz cięższa.., opada w dół.., powieki też robią się ciężkie.., coraz cięższe.., coraz cięższe.., zmęczone oczka odpoczywają .Misiowi jest dobrze i ciepłutko.., czuje jak ciepło ogarnia całe jego ciało. Odpoczywa, całe jego ciało jest ciężkie, jakby było kawałkiem drewna. Miś oddycha wolno... i spokojnie, a zegar w domku Misia tyka tik- tak..., tik – tak....